

Lunes	Molletes con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Pan integral1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 pieza de Jitomate2 pieza de Clara de huevo20 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras como huevo revuelto.Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).Por último, poner encima el aguacate.Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Lunes	Dip finas hierbas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tostada de maíz horneada3 cucharadas sopera de Requesón promedio2 cucharadas cafetera de Queso crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Lunes	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)3/4 taza de Jugo de limón1 pieza de Aguacate hass5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Lunes	Palomitas con dip
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 18 gramos de Palomitas fat free1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Lunes	Taquitos de huevo a la mexicana
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Chile jalapeño1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 2 piezas de Clara de huevo1 4 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 1/2 de pieza de Naranja1 1 pieza de Huevo fresco <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.3. Incorporar el huevo y cocinar.4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Martes	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos1 18 gramos de Granola con frura seca, baja en grasas1 18 gramos de Nueces mixtas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Energy balls

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Tacos de pollo y ensalada fresca

Comida



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Lechuga
- | 1/4 de pieza de Jitomate
- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Martes

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- | 1 1/2 taza de Fruta congelada
- | 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Martes

Sándwich de atún

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Miércoles

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Miércoles

Paleta de yogurth con granola

Snack 1



Ingredientes

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

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 1 cucharada de servir de frijoles1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 taza de melón picado1 1 pieza de tortilla de maíz1 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.3. Postre: melón picado.

Miércoles	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cocoa sin azúcar al gusto1 4 piezas de Almendras1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana1 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Tacos mexicanos
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Uva1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 60 gramos de Molida de res1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Miguitas con huevo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Salsa de chile4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías2 piezas de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco4 disparos de un segundo Aceite en spray1 1/2 de pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.Añadir el huevo y mezclar.Acompañar con salsa y naranja.

Jueves	Cubitos de Fruta
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche light7 piezas de Fresas Medianas7 Piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner a licuar las fresas y la leche.vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.Acompañar con almendras.

Jueves	Sopa de tortilla
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chipotle sin azúcar al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Chayote1 cucharada sopera de Crema ácida2 pieza de Jitomate6 pieza de Tostadas de nopal150 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.Hervir en una olla.Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Jueves

Snack 2



Edamames con ajonjolí

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

- Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
- Ecurrir.
- Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Jueves

Cena



Molletes con huevo

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Sandwich turkey ranch

Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 1/2 cucharada de Jamon de pavo
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
- Integrar los vegetales y aderezo.

Viernes	Salty rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz1 rebanada de Pechuga de pavo1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Viernes	Pollo con Tomates
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla blanca1 pieza de Tomate1 taza de Arroz2 cucharada sopera de Queso crema1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y rebanar la cebolla.Cortar el tomate en rebanadas grandes.En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.Acompañar con arroz y queso crema.

Viernes	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">perejil finamente picado al gusto1/2 pieza de lata de atún drenado1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 pieza de jitomate guaje2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.Postre: naranja.

Viernes

Taquitos de camarón y queso

Cena



Ingredientes

- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 1 3 piezas de guayaba
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 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.

Sábado

Quesadillas con aguacate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Sábado

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 8 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Sábado	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de cebolla en julianas1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 pieza de manzana1 2 piezas tortilla de maíz1 90 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana picada.

Sábado	Nachos ligeros con guacamole
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)1 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole1 20 gramos de queso panela desmoronado1 40 gramos de totopos de nopal horneados Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.2. Servir con totopos horneados.

Sábado	Mini albóndigas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 45 gramos de Molida de res1 3 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Formar albóndiga con la carne.2. Licuar el jitomate previamente cocido.3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.4. Acompañar con tortilla.

Domingo	Tacos mexicanos						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 797 422">1 taza de Uva</td><td data-bbox="954 386 1255 436">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1300 386 1468 436">60 gramos de Molida de res</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 841 520">1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="954 485 1222 506">1/2 de pieza de Jitomate</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 554 727 575">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1442 596">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 596 1013 617">2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. <p data-bbox="597 625 727 646">Postre: uvas.</p>	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	
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						

Domingo	Palomitas con dip			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 834 1043">18 gramos de Palomitas fat free</td><td data-bbox="899 993 1167 1043">3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td><td data-bbox="1235 993 1487 1043">1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1125 1119">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.<li data-bbox="597 1119 829 1140">2. Servir con palomitas.	18 gramos de Palomitas fat free	3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
18 gramos de Palomitas fat free	3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Domingo	Tostadas de picadillo									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1434 711 1455">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1459 883 1509">1/3 pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="992 1459 1214 1509">1 pieza de Jitomate guaje</td><td data-bbox="1252 1459 1484 1509">1/3 de taza de Frijol molido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1543 954 1593">6 piezas de Tostada de nopal horneada</td><td data-bbox="992 1558 1206 1579">1 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1252 1543 1520 1593">1 cucharada sopera de Crema</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1627 935 1648">90 gramos de Molida de res</td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1703 1167 1724">1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.<li data-bbox="597 1724 1450 1745">2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.<li data-bbox="597 1745 911 1766">3) Servir con aguacate y crema.	1/3 pieza de Aguacate mediano	1 pieza de Jitomate guaje	1/3 de taza de Frijol molido	6 piezas de Tostada de nopal horneada	1 taza de Lechuga	1 cucharada sopera de Crema	90 gramos de Molida de res		
1/3 pieza de Aguacate mediano	1 pieza de Jitomate guaje	1/3 de taza de Frijol molido								
6 piezas de Tostada de nopal horneada	1 taza de Lechuga	1 cucharada sopera de Crema								
90 gramos de Molida de res										

Domingo

Snack 2



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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Chilaquiles