

Lunes	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 70 mililitros de Leche Deslactosada light1 3/4 de taza de Fruta picada1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 1 pieza de Huevo fresco1 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Lunes	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada sopera de Guacamole1 4 piezas de Galletas Habaneras1 30 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el queso.2. Untar las galletas con el guacamole.

Lunes	Pescado a la veracruzana
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jitomate al gusto1 1/4 taza de Cebolla y ajo1 1/3 taza de Arroz1 1 taza de Pimiento morrón picado1 1 taza de Fruta picada1 8 pieza de Aceitunas1 40 gramos de Camarones1 160 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.4. Acompañar con arroz.5. Comer furta de postre.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 pieza de Tostadas Susalia
- 1 3 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

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

Tostadas con Hummus

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Papa Cambray
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
3. Acompañar con papas cambray.

Pan tostado con huevo y tomate

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 3/4 de taza de Yogurt light
- 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

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Martes

Comida



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



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Martes

Ensalada de aguacate con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 2 cucharada cafetera de Guacamole
- 1 1/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles

Claras de huevo con salchicha

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Miércoles

Jicama con zanahoria

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limon
- 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Miércoles	Rollitos de Lechuga
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Cebolla1 6 Hojas de Lechuga romana1 6 cucharada sopera de Guacamole1 60 gramos de Arroz integral1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.4. Acompañar con arroz.

Miércoles	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cocoa sin azúcar al gusto1 2 piezas de Almendras1 3 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	Omelette con acelgas y jitomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Acelga cruda1 2 piezas de Naranja1 1 pieza de Tortilla de maíz1 2 piezas de Clara de huevo1 2 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Jueves	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Chile jalapeño1 cucharada sopera de Machacado de res1/2 de taza de Melón picado5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rociar un sartén con aceite en spray.Añadir el machacado y "dorar".Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.Acompañar con tortilla y agua de melón.

Jueves	Tostada con dip de requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada31 gramos de Requesón promedio1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Jueves	Ensalada de carne picada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla3 tazas de Lechuga1 pieza de Tomate3 tazas de Totopos2 taza de Uvas125 gramos de Carne molida extra magra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.combinar la ensalada con los totopos.Postre: Uvas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 20 gramos de queso panela desmoronado
- 1 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 8 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Viernes

Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana verde
- 1 2 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Viernes

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.

Viernes

Helado de chocolate

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Viernes

Cena



Nopalitos con huevo

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Sábado

Desayuno



Picadillo veggie

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 taza de Espinaca cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

Sábado

Snack 1



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Sábado	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Broncoli1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Germen de alfalfa1 pieza de Chile poblano3 piezas de Cebolla cambray6 cucharada sopera de Requeson1 pieza de Tomate2 cucharada cafetera de Aceite40 gramos de Quinoa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer la Quinoa en agua.2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.3. tatemar el chile, y pelar.4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.

Sábado	Tostadas de guacamole con pepino
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Pepino rebanado2 piezas de Tostadas Horneadas2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el guacamole en las tostadasRebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Sábado	Claras de huevo en salsa de tomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tomate1 taza de Verdura mixta1 pieza de Tortilla1 cucharada sopera de Requesón2 piezas de Papa Cambray2 piezas de Claras de huevo1 1/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.3. Poner a hervir las papas cambray.4. Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.

Domingo	Huevo montado
Desayuno	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 pieza de Tostadas de nopal1 pieza de Huevo entero fresco1 pieza de Jitomate1/2 de cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.Acompañar con salsa casera.

Domingo	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 pieza de Manzana verde golden1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Domingo	Milanesa de res encebollada
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de cebolla en julianas1 cucharada cafetera de aceite de canola90 gramos de milanesa de res a la plancha2/3 de pieza de aguacate1 pieza de manzana1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite2 piezas tortilla de maíz
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.Postre: manzana picada.

Domingo

Snack 2



Totopos con frijoles

Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas
- 1 30 gramos de Frijoles molidos

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa y frijoles.

Domingo

Cena



Taco arabe con pollo y aguacate

Ingredientes

- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1 pieza de Pan pita Taquero
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.