

Lunes	Ensalada de pollo con papa		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 apio al gusto	1 3/4 pieza de papa picada	1 1 pieza de manzana
	1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada	
	Procedimiento		
	1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.		
	2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.		
	3. Acompañar con manzana picada.		

Lunes	Nachos ligeros con guacamole		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 2 cucharadas soperas de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado
	1 60 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.		

Lunes	Platon de quinoa con pollo		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Tomate	1 3 Hojas de Lechuga romana
	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 90 gramos de Quinoa	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento		
	1. En una olla con agua cocinar la quinoa.		
	2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.		
	3. Integrar los ingredientes en un platón.		

Lunes

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Lunes

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche light
- 1 1 taza de Cereal Multibrán Flakes
- 1 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Martes

Huevo con papas a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo, espinacas y huevo.
2. Acompañar con aguacate y tostadas.
3. Servir fruta como postre.

Martes

Plátano con crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Martes

Tostadas de picadillo

Comida



Ingredientes

- 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

Procedimiento

- 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.

Martes

Huevo duro con jitomate

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Martes

Tostadas de res

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 60 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.

Miércoles

Taquitos de jicama con requesón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino rallado
- 1 3 pieza de Tortillas de jicama
- 1 4 cucharada sopera de Guacamole
- 1 6 pieza de Habaneras
- 1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Miércoles

Galletas de manzana con avena

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Miércoles	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 2 cucharada sopera de crema light1 4 piezas de tortilla de maíz1 30 gramos de queso oaxaca light1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Miércoles	Crema de brócoli
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de soya1 2/3 de taza de Brócoli cocido1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Miércoles	Calabacita rellena de picadillo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Zanahoria1 1/2 pieza de Papa1 1 pieza de Calabaza alargada1 1 pieza de Tomate1 2 piezas de Tortillas delgaditas1 11/2 cucharada cafetera de Aceite1 40 gramos de Carne molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar lo vegetales.2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

Jueves	Taquitos de deshebrada
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras al gusto1 1/4 de taza de salsa casera1 2 piezas de tortillas de maíz1 60 gramos de Carne para deshebrar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.2. Preparar los taquitos con las tortillas.3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Jueves	Omellete en Pan
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pimiento rojo1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal1 2 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 ves 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.

Jueves	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 taza de cebolla en julianas1 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 120 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.

Jueves	Mason jar
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Disfruta de un snack saludable.

Jueves	Tacos de panela con verduras
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Espinaca cruda picada1 2 piezas de Tortilla de maíz1 60 gramos de Queso panela1 2 cucharadas soperas de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Viernes	Pan tostado con frijoles y aguacate
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano1 1 taza de Melón picado1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)1 5 piezas de Almendra1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Untar los frijoles.3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.

Viernes

Tostada de nopales con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Viernes

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 200 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Papa cocida
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 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

Melón con queso cottage y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Ensalada de aguacate con atún

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 45 gramos de Atún fresco

Procedimiento

- 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 pan tostado.

Sábado

Ensalada de pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Manzana roja

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Postre: manzana.

Sábado

Galletas, manzana y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana
- 3 1/2 piezas de Galletas María
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Sábado	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 161 gramos de Espagueti integral cocido1 105 gramos de Milanesa de res1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1/4 de taza de Leche Lala Light1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

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	Muesli chocolatoso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto1 1/3 taza de Hojuelas de avena1 1/2 pieza de Plátano1 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar1 11 pieza de Almendras1 50 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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, queso cottage y plátano.

Domingo	Miguitas con huevo en salsa								
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="630 373 1523 506"><tr><td data-bbox="630 373 906 422">1 1/4 de taza de Salsa de chile</td><td data-bbox="906 373 1279 422">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1279 373 1523 422">1 2 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 906 506">1 1 pieza de Huevo fresco</td><td data-bbox="906 457 1279 506">1 4 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td data-bbox="1279 457 1523 506">1 1 1/2 de pieza de Naranja</td></tr></table> <p data-bbox="592 537 727 562">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 562 1170 659" style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.3. Añadir el huevo y mezclar.4. Acompañar con salsa y naranja.			1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de pieza de Naranja
1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 2 piezas de Clara de huevo							
1 1 pieza de Huevo fresco	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de pieza de Naranja							

Domingo	Totopos con frijoles								
<p data-bbox="285 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 936 711 961">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="630 961 1500 1094"><tr><td data-bbox="630 961 954 1010">1 Salsa casera al gusto</td><td data-bbox="954 961 1344 1010">1 1/4 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1344 961 1500 1010">1 1/2 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td data-bbox="630 1045 954 1094">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td><td data-bbox="954 1045 1344 1094">1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1125 727 1150">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1150 1235 1176" style="list-style-type: none">1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.			1 Salsa casera al gusto	1 1/4 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas	
1 Salsa casera al gusto	1 1/4 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate							
1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas								

Domingo	Chile relleno de Quinoa y requeson														
<p data-bbox="289 1402 396 1434">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1381 711 1407">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="630 1407 1523 1675"><tr><td data-bbox="630 1407 954 1455">1 1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="954 1407 1279 1455">1 1/2 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1279 1407 1523 1455">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="630 1491 954 1539">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td><td data-bbox="954 1491 1279 1539">1 1 taza de Germen de alfalfa</td><td data-bbox="1279 1491 1523 1539">1 2 pieza de Chile poblando</td></tr><tr><td data-bbox="630 1575 954 1623">1 3 pieza de Cebolla cambray</td><td data-bbox="954 1575 1279 1623">1 6 cucharada sopera de Requeson</td><td data-bbox="1279 1575 1523 1623">1 40 gramos de Queso panela</td></tr><tr><td data-bbox="630 1659 954 1707">1 60 gramos de Quinoa</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1717 727 1743">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1743 1523 1879" 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, quinoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.			1 1/2 pieza de Tomate	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Germen de alfalfa	1 2 pieza de Chile poblando	1 3 pieza de Cebolla cambray	1 6 cucharada sopera de Requeson	1 40 gramos de Queso panela	1 60 gramos de Quinoa		
1 1/2 pieza de Tomate	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite													
1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Germen de alfalfa	1 2 pieza de Chile poblando													
1 3 pieza de Cebolla cambray	1 6 cucharada sopera de Requeson	1 40 gramos de Queso panela													
1 60 gramos de Quinoa															

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Pimiento rojo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- | 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.

Domingo

Cena



Ingredientes

- | Canela y vainilla al gusto
- | 1/3 taza de Avena
- | 1/2 taza de Zanahoria rallada
- | 7 pieza de Uva pasa sin azúcar
- | 10 pieza de Corazón de nuez
- | 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.