

Lunes	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 35 gramos de Totopos de maíz horneados1 3/4 de pieza de Jitomate bola1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Lunes	Tostada con dip de requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada1 31 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Lunes	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1 3/4 taza de Jugo de limón1 1 pieza de Aguacate hass1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas1 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Lunes

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 2 piezas de Naranja
- | 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Huarache de nopal con frijoles

Cena



Ingredientes

- | 1 cucharada de servir de Frijoles
- | 1 cucharada sopera de crema
- | 2 piezas de Nopal
- | 2 piezas de Papa de galeana
- | 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
3. Acompañar con papa de galeana.

Martes

Omelet a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- | 1 rebanada de pan integral
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- | 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- | 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Martes

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinaca
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Martes

Smoked salmon rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Martes

Fresas con yogurt griego y almendras

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 taza de Fresa picada
- 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

Miércoles

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

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	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico														
<p data-bbox="289 338 396 369">Comida</p> 	<p data-bbox="592 277 708 298">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 302 797 352">1 60 gramos de Quinoa</td> <td data-bbox="878 310 1122 338">1 1/2 de pieza de Limón</td> <td data-bbox="1224 302 1528 352">1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 394 797 422">1 1 pieza de Ajo</td> <td data-bbox="878 386 1187 436">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1224 386 1507 436">1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 468 748 518">1 1 taza de Lechuga</td> <td data-bbox="878 476 1179 504">1 4 piezas de Jitomate cereza</td> <td data-bbox="1224 468 1484 518">1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 550 797 600">1 20 gramos de Queso fresco</td> <td data-bbox="878 558 1089 585">1 1/2 de taza de Uva</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 632 727 653">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 657 1495 707">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. <li data-bbox="592 707 1495 758">2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanese de pollo en tiras. <li data-bbox="592 758 911 785">3) Cortar el queso en cuadritos. <li data-bbox="592 785 1247 812">4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. <li data-bbox="592 812 1495 854">5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanese de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima. 			1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda	1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico	1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva	
1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda													
1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico													
1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado													
1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva														

Miércoles	Manzana con zanahoria y almendras					
<p data-bbox="289 951 396 982">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 1094 708 1115">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1119 878 1169">1 1/2 pieza de manzana roja</td> <td data-bbox="915 1119 1203 1169">1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</td> <td data-bbox="1300 1119 1446 1169">1 8 piezas de almendras</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1199 727 1220">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1224 1479 1274">1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado. 			1 1/2 pieza de manzana roja	1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 8 piezas de almendras
1 1/2 pieza de manzana roja	1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 8 piezas de almendras				

Miércoles	Sándwich de jamón de pavo											
<p data-bbox="305 1501 380 1533">Cena</p> 	<p data-bbox="592 1560 708 1581">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1585 878 1635">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="915 1585 1154 1635">1 1/2 pieza de Jitomate guaje</td> <td data-bbox="1224 1585 1468 1635">1 1/2 taza de Espinacas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1667 878 1717">1 1/2 pieza de manzana</td> <td data-bbox="915 1667 1154 1717">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td> <td data-bbox="1224 1667 1523 1717">1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1749 862 1799">1 20 gramos de Queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1829 727 1850">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1854 1105 1881">1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes. <li data-bbox="592 1881 792 1908">2. Postre: manzana. 			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate guaje	1 1/2 taza de Espinacas	1 1/2 pieza de manzana	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal	1 20 gramos de Queso panela		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate guaje	1 1/2 taza de Espinacas										
1 1/2 pieza de manzana	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal										
1 20 gramos de Queso panela												

Jueves

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Plátano
- | 1/4 de taza de Fresa
- | 3/4 de taza de Yogurt light
- | 2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Jueves

Melón con queso cottage y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Enchiladas suizas

Comida



Ingredientes

- | salsa verde casera al gusto
- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 cucharada sopera de crema light
- | 3 piezas de tortilla de maíz
- | 30 gramos de queso oaxaca light
- | 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Tortilla de maiz 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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 15 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Uva
- | 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- | 40 gramos de Pierna de cerdo
- | 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Viernes

Comida



Sopa de tortilla

Ingredientes

- | Chipotle sin azúcar al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/3 taza de Chayote
- | 1 cucharada sopera de Crema ácida
- | 2 pieza de Jitomate
- | 4 pieza de Tostadas de nopal
- | 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.
2. Hervir en una olla.
3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.
4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Viernes

Snack 2



Snack de pepino con salmón

Ingredientes

- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 30 gramos de Salmón
- | 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- | 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Viernes

Queso panela guisado

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- | 50 gramos de Queso panela
- | 1 pieza de Tortilla de maíz
- | 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Sábado

Pan tostado con jamón

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Espinacas
- | 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- | 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Sábado

Yoghur con avena y nueces

Snack 1



Ingredientes

- | 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- | 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Tacos de pollo y ensalada fresca

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Sábado

Taquitos de deshebrada

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

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.

Domingo	Nopalitos con queso y jitomate						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 310 711 336">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 338 812 386">1 taza de nopal cocido</td><td data-bbox="906 348 1117 373">1 pieza de jitomate</td><td data-bbox="1235 338 1507 386">1 cucharada cafetera de aceite</td></tr><tr><td data-bbox="630 420 862 468">1 pieza de tortilla de maíz</td><td data-bbox="906 420 1136 468">30 gramos de queso panela light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 501 727 527">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 527 1170 552">1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.<li data-bbox="592 552 1036 577">2. Retirar el agua con un colador y reservar.<li data-bbox="592 577 1105 602">3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.<li data-bbox="592 602 1360 627">4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.<li data-bbox="592 627 976 653">5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.<li data-bbox="592 653 894 678">6. Cocinar por 5 minutos más.<li data-bbox="592 678 846 703">7. Acompañar con tortilla.	1 taza de nopal cocido	1 pieza de jitomate	1 cucharada cafetera de aceite	1 pieza de tortilla de maíz	30 gramos de queso panela light	
1 taza de nopal cocido	1 pieza de jitomate	1 cucharada cafetera de aceite					
1 pieza de tortilla de maíz	30 gramos de queso panela light						

Domingo	Nopal asado relleno de queso panela						
<p data-bbox="285 831 399 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 926 711 951">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 961 862 987">1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="1024 961 1305 987">1/2 taza de Elote amarillo</td><td data-bbox="1349 951 1479 999">2 pieza de Nopal</td></tr><tr><td data-bbox="630 1033 976 1081">2 cucharada cafetera de Crema ligh</td><td data-bbox="1024 1033 1263 1081">70 gramos de Queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1115 727 1140">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1140 1446 1165">1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.<li data-bbox="592 1165 846 1190">2. Agregar elote y crema.	1/2 pieza de Tomate	1/2 taza de Elote amarillo	2 pieza de Nopal	2 cucharada cafetera de Crema ligh	70 gramos de Queso panela	
1/2 pieza de Tomate	1/2 taza de Elote amarillo	2 pieza de Nopal					
2 cucharada cafetera de Crema ligh	70 gramos de Queso panela						

Domingo	Caldo de verduras con pollo									
<p data-bbox="289 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1430 711 1455">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1457 862 1505">1/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="935 1457 1149 1505">77.5 gramos de Aguacate mediano</td><td data-bbox="1219 1457 1463 1482">1/2 pieza de Chayote</td></tr><tr><td data-bbox="630 1535 873 1583">1 pieza de Calabacita alargada cruda</td><td data-bbox="935 1535 1162 1583">1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="1219 1535 1523 1583">120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td data-bbox="630 1612 867 1661">1 pieza de Tortilla de maíz</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1694 727 1719">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1719 1182 1745">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.<li data-bbox="592 1745 1003 1770">2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.<li data-bbox="592 1770 964 1795">3. Acompañar con aguacate y tortilla.	1/4 de taza de Arroz cocido	77.5 gramos de Aguacate mediano	1/2 pieza de Chayote	1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 taza de Zanahoria picada cruda	120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 pieza de Tortilla de maíz		
1/4 de taza de Arroz cocido	77.5 gramos de Aguacate mediano	1/2 pieza de Chayote								
1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 taza de Zanahoria picada cruda	120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda								
1 pieza de Tortilla de maíz										

Domingo

Snack 2



Ensalada caprese

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 rebanada de Pan tostado integral
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Domingo

Cena



Sandwich turkey ranch

Ingredientes

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

Procedimiento

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