

Lunes	Quesadilla de queso panela con elote
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido1 1/2 pieza de Manzana1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 60 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.2. Poner en el comal las tortillas.3. Rellenarlas con el guiso. Postre: manzana.

Lunes	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 canela en polvo al gusto1 1/2 cucharada sopera de queso crema1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada1 20 gramos de pera finamente picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso crema sobre el pan.2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Lunes	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 3 taza de Lechuga1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar1 100 gramos de Filete de pescado1 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. cocinar el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Lunes

Snack 2



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
- Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Lunes

Cena



Omelette y avena

Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

- Rociar un sartén con aceite en spray.
- Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
- Acompañar con avena con fresas.

Martes

Desayuno



Salchichas de pavo en salsa

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Salsa casera
- 2 pieza de Salchichas de pavo
- 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

- Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.
- Dejar que se calienten.
- Acompañar con aguacate y tortillas.

Martes

Yogurt con granola y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Ensalada de frijoles

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 2 piezas de Tortillas delgadas
- 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
- Acompañar con tortillas delgadas.

Martes

Totopos con frijoles

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- Acompañar los totopos con salsa y frijoles.

Martes

Nachos veganos

Cena



Ingredientes

- | 30 gramos de Queso de soya
- | 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño
- | 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- | 20 gramos de Totopos de maíz horneados

Procedimiento

1. En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.

Miércoles

Calabacita rellena de picadillo

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 pieza de Calabaza alargada
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 40 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

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.

Miércoles

Quesadilla con aguacate

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Miércoles	Atún sellado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Lechuga1 100 gramos de Atún fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio.2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).3. Acompañar con ensalada fresca y arroz.
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 165 gramos de Arroz cocido1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Miércoles	Salty rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Rice cake1 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.2. Acompañar con fresas.
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio

Miércoles	Miguitas con huevo en salsa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Salsa de chile1 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol 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.
	<ul style="list-style-type: none">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 3 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Naranja

Jueves	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 2 rodajas de Tomate2 piezas de pan de barra 45 Kcal3 rodajas de Cebolla15 gramos de Queso panela1 1 pieza de Jamon de pavo2 cucharada sopera de Aderezo ranch
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Jueves	Uvas congeladas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Uvas congeladas7 pieza de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Pastel de papa con jamón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1 pieza de Papa1 1 taza de Verduras al gusto2 cucharada sopera de Crema ácida5 rebanada de Jamón de pavo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema por encima.3. Hornear hasta que la papa esté cocida.4. Acompañar con verduras.

Jueves

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de jícama
- 1 1 taza de zanahoria
- 1 5 piezas almendras

Procedimiento

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

Jueves

Ensalada de atún

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 1 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 pieza de Durazno prisco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Viernes

Enfrioladas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 1 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Viernes

Pan con crema de almendras y cacao

Snack 1



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Viernes

Pescado con mayonesa de chipotle

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/3 taza de Yogurt light
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
- 1 taza de Melón picado
- 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 170 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.
2. Sazonar con limón y pimienta.
3. Untar la mayonesa al filete de pescado.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.
5. Servir la fruta con granola y yogurt como postre.

Viernes

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Viernes	Quesadillas griegas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Especias italianas al gusto1 1/2 pieza de Ajo picado1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas1 1 taza de Espinacas crudas1 22.5 gramos de Queso mozzarella light1 1 pieza de Tortilla de harina integral1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Sábado	Huevo a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Pico de gallo al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Huevo1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 1 pieza de Claras de huevo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo con pico de gallo.2. Acompañar con tortillas y aguacate.

Sábado	Snack botanero
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pepino1 1 pieza de Salchicha de pavo1 1 pieza de Jitomate
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Sábado	Cortadillo y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 100 gramos de Papa cocida1 1/2 de taza de Arroz cocido1 90 gramos de Carne de res (promedio)1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.3. Añadir la papa previamente cocida.4. Servir con arroz.

Sábado	Almond milk mocha frappuccino
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras1 1/2 de taza de Café negro1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar1 1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Sábado	Tortitas de brócoli
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Cebolla y ajo1 1/2 taza de Espinacas1 1 taza de Brócoli1 2 pieza de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.2. Dejar enfriar.3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.5. Servir sobre una cama de espinacas.6. Acompañar con aguacate.

Domingo	Ensalada de brocoli con pollo	
Desayuno		
Ingredientes		
1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Brocoli
1 3 piezas de Esparragos	1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 48 gramos de Pechuga de pollo
Procedimiento		
1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos En un sartén aparte poner a cocer el pollo.		
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.		

Domingo	Tortitas de papa con pierna de cerdo	
Snack 1		
Ingredientes		
1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 24 gramos de Pierna de cerdo	1 1/4 de pieza de Huevo fresco
1 1 disparo de un segundo de Pam		
Procedimiento		
1) Cocer, pelar la papa y machacarla.		
2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.		
3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.		

Domingo	Ceviche de pescado con mango	
Comida		
Ingredientes		
1 sal de mar al gusto	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)	1 3/4 de taza de jugo de limón
1 1 pieza de Mango de manila	1 1 cucharada sopera de guacamole	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
1 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas	1 160 gramos de Filete de pescado	
Procedimiento		
1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.		
2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.		
3. Servir en tostadas con guacamole.		

Domingo

Snack 2

Pan tostado con mantequilla de cacahuete



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Domingo

Cena

Fajitas de pollo con verduras



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 3/4 de pieza de Papa picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.