

Lunes	Overnight oats con Durazno
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa1/3 de taza de Hojuelas de avena1 pieza de Durazno prisco3 cucharadas soperas de queso cottage15 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.Dejar reposar en el refrigerador.Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Lunes	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 soperas de Guacamole1 1/2 de cucharada soperas de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Lunes	Ensalada de frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tomate1 pieza de Aguacate2 piezas de Tortillas delgaditas2 1/2 cucharadas de servir de Frijoles60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.Acompañar con tortillas delgaditas.

Lunes

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Lunes

Quesadilla flor de calabaza

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
- Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
- Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Martes

Chilaquiles light

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

- Colocar en un sartén los totopos.
- Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
- Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
- Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Martes

Snack 1



Quesadilla Mozzarella

Ingredientes

- | 1 pieza de Tortilla de maíz
- | 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Martes

Comida



"Volcanes" de verdura

Ingredientes

- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 77 gramos de Queso de soya
- | 1/3 de pieza de Aguacate hass
- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- | 1/2 de taza de Salsa de chile
- | 1/4 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

Martes

Snack 2



Arándanos, almendras y jícama

Ingredientes

- | 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- | 3/4 de taza de jícama picada
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Martes

Ensalada cítrica con pollo

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 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).
3. Acompañar con tostada horneada.

Miércoles

Taquitos de deshebrada

Desayuno



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.

Miércoles

Postre de melón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Melón
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 11 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Miércoles	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada sopera de crema light1 3 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	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)1 1 cucharada sopera de plátano machacado1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.2. Untar sobre el rice cake.

Miércoles	Huevo con papas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 pieza de Papa cocida1 1 pieza de Clara de huevo1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido1 1 pieza de Huevo entero fresco1 1/2 de taza de Mezcla de verduras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la papa en cubitos.2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.4. Acompañamos con frijoles .

Jueves	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 Manzana3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías60 gramos de Queso panela1 cucharada de servir de Frijol molido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar en un sartén el elote y queso panela.Poner en el comal las tortillas.Rellenarlas con frijoles y el guiso. Postre: manzana.

Jueves	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Manzana verde golden1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Jueves	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Chile poblano1 1/2 taza de elote amarillo desgranado1 lata de lata de atún en agua1 pieza de manzana3 cucharadas soperas de crema ligera4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas20 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.En un sartén cocinar el chile con el atún.Agregar el queso panela, elote y crema.Servir en tostadas.Postre: manzana picada.

Jueves

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Viernes

Desayuno



Nopalitos con huevo

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Calentar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Viernes

Quesadillas con jamón y espinacas

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Viernes

Picadillo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Verduras
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 90 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Viernes

Quesadilla Mozzarella

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Viernes

Sopa de lentejas con queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Jugo de tomate
- 3/4 de taza de Lenteja cocida
- 15 gramos de Queso de soya
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Sábado

Huarache de nopal con frijoles

Desayuno



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.

Sábado

Batido de almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Sábado

"Volcanes" de verdura

Comida



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 77 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Salsa de chile
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

Sábado

Tostada con dip de requesón

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Sábado

Ensalada de frijol mixta

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 2/3 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 18 gramos de Semilla de girasol

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

Domingo	Cereal con fresas y huevo revuelto
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1/4 de taza de Fresa rebanada3/4 de taza de Hojuelas de maíz1 pieza de Huevo entero fresco1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/4 de taza de Mezcla de verduras1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el cereal con la leche y las fresas.Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

Domingo	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Melón3 cucharadas soperas de Queso cottage5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Domingo	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla blanca1/2 pieza de Aguacate1/2 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Calabaza1 pieza de Tomate1 pieza de Tortilla1 taza de Elote amarillo desgranado90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Domingo

Snack 2

Yogurt con granola y almendras



Ingredientes

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

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena

Tostadas de atún



Ingredientes

- 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

- Cocer las verduras y drenar el atún.
- Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
- Servir en tostadas con aguacate.