

Lunes	Huevo montado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 cucharadas de servir de Frijol molido1 pieza de Tostadas de nopal1 pieza de Huevo entero fresco1 pieza de Jitomate1 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.

Lunes	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Cebolla3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza1 taza de Espinacas25 gramos de Queso Oaxaca rallado1 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Lunes	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa de tomate casera al gusto1 cucharada de servir de arroz integral2 pieza de tortilla1/3 de pieza de aguacate1 cucharada de servir de frijol molido40 gramos de queso panela1 pieza de chile poblano2 cucharada cafetera de mantequilla120 gramos de camarón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.Rellenar con el camarón y queso panela.Servir con salsa de tomate casera.Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Lunes	Smoked salmon rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galleta de arroz1 35 gramos de Salmón ahumado1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Montar un rice cake con aguacate, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Lunes	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pimiento1 1 cucharada de servir de Arroz integral1 4 piezas de Claras de huevo1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 25 gramos de Quinoa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar el vegetal.2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.3. Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Martes	Pimiento asado relleno de pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Pimiento rojo1 2 cucharada de servir de Arroz1 2 cucharada cafetera de Aceite1 30 gramos de Queso Oaxaca1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.3. Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.4. Acompañar con Arroz.

Martes	Palomitas con dip
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 22 gramos de Palomitas fat free1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio1 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Martes	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada1 1 taza de Lechuga picada1 1 pieza de Aguacate hass1 1 pieza de Manzana1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas1 20 gramos de Queso panela1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana.

Martes	Ensalada caprese
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 3/4 de pieza de Jitomate bola1 1 taza de Arúgula1 1 rebanada de Pan tostado integral1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar queso panela y jitomate.2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.3. Acompañar con pan tostado integral.

Martes

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de fruta picada
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Sándwich de atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.

Miércoles

Toronja con almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Toronja
- 1 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles	Chop suey
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa de soya al gusto1 1/2 taza de elote amarillo desgranado2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados1 diente de ajo picado al gusto1 cucharada sopera de aceite de oliva1/3 de taza de germen de soya1 taza de garbanzo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Miércoles	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada14 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.Agregar almendras picadas o enteras.

Miércoles	Huevo con machacado
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de mezcla de verduras2/3 pieza de Aguacate1 cucharada de servir de frijol molido2 piezas de Clara de huevo3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza11 gramos de Carne de res seca Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Jueves	Tostadas de rajas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Chile poblano3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 cucharada cafetera de Aceite4 piezas de Tostada de maíz horneada30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Jueves	Tostadas con Hummus
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">4 pieza de Tostadas Susalia4 cucharada sopera de Hummus Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Jueves	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Cebolla morada rebanada2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/3 de pieza de Aguacate madiano1 pieza de Jitomate bola6 piezas de Tostada de maíz horneada132 gramos de Falda de res3 tazas de Lechuga1/2 de pieza de Pera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la falda de res.2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Jueves

Camote con queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 1 2 cucharadas sopera de Queso vegano untable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Jueves

Miguitas con huevo en salsa

Cena



Ingredientes

- 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

Procedimiento

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.

Viernes

Tacos de requesón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 5 piezas de Tortilla de nopal
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
 3. Acompañar con frijol molido.
- Postre: fruta picada.

Viernes

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner a licuar las fresas y la leche.
- vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
- Acompañar con almendras.

Viernes

Taquitos de pollo

Comida



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Jitomate
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 3 pieza de Tortilla de maíz
- 3 taza de Lechuga
- 195 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

- Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Viernes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja

Procedimiento

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.

Miguitas con huevo en salsa

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Quesadilla flor de calabaza

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 6 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

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	Postre de melón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Melón1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 3 cucharadas sopera de Queso cottage1 14 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el melón.2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Sábado	Ensalda de aguacate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Pepino sin semilla1 1 pieza de Tomate1 2 pieza de Pan Tostado1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp1 3 cucharada sopera de Guacamole1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole, semillas de hemp y pollo.3. Acompañar con pan Tostado.

Domingo	Taquitos de huevo con jamón						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 889 436">1 1/4 de taza de verduras</td><td data-bbox="927 386 1182 436">1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite</td><td data-bbox="1338 386 1471 436">1 2 pieza de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 889 518">1 2 rebanadas de Jamón de pavo</td><td data-bbox="927 468 1182 518">1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una</td><td data-bbox="1338 468 1471 518">1 3 piezas de guayaba</td></tr></table> <p data-bbox="597 550 727 571">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1284 594">1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.<li data-bbox="597 596 1105 617">2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.<li data-bbox="597 619 797 640">3. Postre: Guayaba.	1 1/4 de taza de verduras	1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite	1 2 pieza de huevo	1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una	1 3 piezas de guayaba
1 1/4 de taza de verduras	1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite	1 2 pieza de huevo					
1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una	1 3 piezas de guayaba					

Domingo	Energy balls						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 936 889 987">1 37 gramos de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="927 936 1182 987">1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="1219 936 1474 987">1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr><tr><td data-bbox="634 1018 889 1068">1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1100 727 1121">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1123 1458 1173">1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).<li data-bbox="597 1176 1045 1197">2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.	1 37 gramos de Yogurt sin lácteos	1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena	1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete	1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo		
1 37 gramos de Yogurt sin lácteos	1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena	1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete					
1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo							

Domingo	Tacos de lenteja						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 711 1497">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1499 889 1549">1 2 1/2 cucharada sopera de Crema</td><td data-bbox="927 1499 1182 1549">1 3 cucharada de servir de Lentejas</td><td data-bbox="1219 1499 1474 1549">1 3 piezas de Tortillas delgaditas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1581 889 1631">1 70 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1663 727 1684">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1686 1117 1707">1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.<li data-bbox="597 1709 1344 1730">2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.	1 2 1/2 cucharada sopera de Crema	1 3 cucharada de servir de Lentejas	1 3 piezas de Tortillas delgaditas	1 70 gramos de Queso panela		
1 2 1/2 cucharada sopera de Crema	1 3 cucharada de servir de Lentejas	1 3 piezas de Tortillas delgaditas					
1 70 gramos de Queso panela							

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Quesadillas veganas

Domingo

Cena



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 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 3/4 de pieza de Papa picada
- 1 1/3 de taza de Fruta picada

Procedimiento

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

Fajitas de pollo con verduras