

Lunes

Desayuno



Tacos mexicanos

Ingredientes

- 1 1 taza de Uva
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 90 gramos de Molida de res
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 3/4 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Lunes

Snack 1



Almond milk mocha frappuccino

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Lunes

Comida



Milanesa de pollo con puré y ensalada

Ingredientes

- 1 150 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 2 tazas de Fruta picada
- 1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Café negro

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 1 11 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

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.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 2 piezas de Tortilla de harina
- 1 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Martes

Snack 1



Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana verde
- 4 cucharadas soperas de Requesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Martes

Comida



Pescado con mayonesa de chipotle

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/3 taza de Yogurt light
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
- 1 taza de Melón picado
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 3 cucharada soperas de Granola baja en grasa
- 6 pieza de Almendras
- 320 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, yogurt y almendras como postre.

Martes

Snack 2



Berenjenas con tomate y mozzarella

Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Jitomate bola
- 22.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 100 gramos de Berenjena

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Martes

Huevos motuleños

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 piezas de Huevo
- 4 piezas de Tostada de maíz o nopal horneada

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Miércoles

Toast de espinaca

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1 taza de Papaya picada
- 1 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Cortar la espinaca en pedacitos.
 2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
 3. Remojar el pan en la mezcla.
 4. Colocar en un sartén y cocinar.
- Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.
Postre: papaya y almendras.

Miércoles

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Miércoles	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 6 piezas de Tostada de maíz horneada1 150 gramos de Atún fresco1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/2 de taza de Arroz cocido1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el atún.2. Montar tostadas con guacamole, verduras, mayonesa y atún.3. Acompañar con arroz.

Miércoles	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de manzana1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)1 10 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Miércoles	Chilaquiles con jitomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 50 gramos de Totopos de maíz horneados1 1 pieza de Jitomate bola1 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 3/4 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

Jueves	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros1 1/2 rebanadas de pan integral2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva4 piezas de claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Fruta picada36 gramos de Requesón promedio2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Jueves	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda100 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos150 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada1 cucharada sopera de Aceite14 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar las verduras en julianas.2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.3. Añadir el pollo y dejar cocinar.4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.5. Añadir cacahuates y condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Jueves

Berenjenas con tomate y mozzarella

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 22.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 100 gramos de Berenjena

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Jueves

Quesadilla en tortilla de nopal

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verdura Mixta
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 6 pieza de Tortilla de nopal
- 1 75 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas.
2. Postre: 1 Naranja.

Viernes

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Pepino
- 1 1 taza de Jícama
- 1 18 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 tazas de Pasta de codito
- 1 5 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 4 cucharadas soperas de Crema ácida
- 1 80 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de coditos

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Piña congelada
- 1 1 pieza de Almendras
- 1 1 taza de Leche light o de coco
- 1 1 1/2 cucharada soperas de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Frappé de piña colada

Viernes

Cena



Tortitas de espinacas

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Fruta
- 40 gramos de Queso panela light
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.
2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.
4. Comer la fruta como postre.

Sábado

Desayuno



Fresas con yogurt griego y almendras

Ingredientes

- 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 50 gramos de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

Sábado

Snack 1



Barrita de cereal y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Sábado	Rollos de bistec con verduras
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Calabacita 1 cucharada cafetera de Mantequilla 7 pieza de Almendras 1 pieza Pimiento morrón 1 taza de Fruta picada 240 gramos de Milanesa de res 1 pieza de Papa al horno 2 pieza de Tostadas de nopal
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.3. Cocinar a la plancha.4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.5. Comer fruta y almendras de postre.

Sábado	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de Cebolla 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 1 taza de Espinacas 25 gramos de Queso Oaxaca rallado 1 rebanada de Jamón de pavo
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Licuada de papaya con avena
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza de Avena 6 pieza de Almendras 1 1/2 taza de Leche light o vegetal 1 1/2 taza de Papaya
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Domingo	Huevo en salsa verde
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa verde casera al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 taza de Fruta picada1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 4 pieza de Claras de huevo1 8 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.3. Comer fruta y almendras como postre.

Domingo	Tiramisú overnight oats
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Leche de soya1 38 gramos de Yogurt sin lácteos1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena1 1 cucharada sopera de Semilla de chía1 1/4 de taza de Café negro1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).2. Dejar reposar en refrigeración.3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Domingo	Chile relleno de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Arroz1 1 taza de Fruta1 1 taza de Verduras1 2 pieza de Chile poblano1 180 gramos de Carne molida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.2. Guisar la carne molida con salsa roja casera.3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz, verduras y aguacate.4. Acompañar con fruta como postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- | 1 taza de Zanahoria rallada
- | 28 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Zanahoria con limón y chile

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Pimiento rojo
- | 1 pieza de Papa
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 2 taza de Brocoli
- | 60 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Gratinado de brocoli