

Lunes	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 Huevo3 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.

Lunes	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de pieza de Manzana verde2 cucharadas soperas de Requesón5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Lunes	Tiradito de pulpo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Cilantro2 pieza de Limon3 pieza de Chile jalapeño3 pieza de Papa cambray4 Pieza de Tostadas Horenadas6 pieza de Cebollita cambray65 gramos de Pulpo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro.2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimírle 2 limones, sal pimienta (al gusto).3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.

Lunes

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Lunes

Pan tostado con huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de Pan tostado
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Papa Cambray
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En un sartén cocinar el huevo y tomate.
- En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
- Acompañar con papas cambray.

Martes

Tostadas de atún

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 3 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.

Martes

Pan Tostado con Queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Queso

Procedimiento

1. Agregar queso a la pieza de pan tostado.

Martes

Pasta con aguacate y camarón

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 2/3 taza de Espagueti
- 1 pieza de Calabacita
- 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 taza de Fruta picada
- 200 gramos de Camarones

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

Martes

Tuna rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Rice cake
- 25 gramos de Atún en agua drenado
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Martes

Sándwich de atún con cottage

Cena



Ingredientes

- 1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1/4 taza de Queso cottage light
- 1/2 lata de Atún
- 1 cucharada sopera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.

Miércoles

Fetuccini con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 20 gramos de Fetuccini crudo
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Miércoles

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles	Vegan pesto pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Pasta cocida36 gramos de Queso parmesano5 cucharadas cafetera de Salsa pesto8 piezas de Jitomate cereza Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Miércoles	Mangonadas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Tajín bajo en sodio al gusto1 taza de Mango7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el mango con agua y congelar en un molde.Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Miércoles	Omelet con champiñones, cebolla y tocino
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada2 piezas de Clara de huevo15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/2 de taza de Champiñón crudo entero1 rebanada de Tocino1 rebanada de Pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.Adornar con cebollín picado al gusto.

Jueves	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Leche light o vegetal1 1/4 pieza de Plátano1 1/4 taza de Avena en hojuelas3 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Jueves	Postre de melón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Melón7 piezas de Cacahuete1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el melón.2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Jueves	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada1 1/2 de taza de Lechuga1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite5 piezas de Tostada de maíz horneada1/3 de pieza de Aguacate madiano82.5 gramos de Falda de res 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

Snack 2



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

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

Quesadilla con aguacate

Jueves

Cena



Ingredientes

- 49.5 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

- Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.
- Postre: Naranja.

Sándwich de atún

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 taza de Avena
- 1/2 taza de Mango picado
- 1 taza de Leche light

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes.

Licuido tropical

Viernes

Snack 1

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

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

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

Viernes

Snack 2

Salty rice cake



Ingredientes

- 1 pieza de Rice cake
- 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
- Acompañar con fresas.

Viernes

Quesadillas con espinacas

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Espinaca
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 4 pieza de Tortillas delgaditas
- | 40 gramos de Queso oaxaca ligh

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con 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

Elote preparado

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de Elote entero
- | 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- | 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Sábado	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Arroz salvaje cocido1 cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado2 cucharadas soperas de Crema ácida112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.Agregar la crema y champiñones.Acompañar con arroz salvaje.

Sábado	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">perejil finamente picado al gusto1/3 de pieza de lata de atún drenado1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 pieza de jitomate guaje1 pieza de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.Postre: naranja.

Sábado	Papitas con morrón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1/2 pieza de Papa1 pieza de Pimiento verde chico2 rebanadas de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.Acompañar con aguacate.

Domingo	Yogurt con fresa, plátano y nuez
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 388 711 409">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 415 1518 546" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 422 862 447">1 1/4 pieza de Plátano<li data-bbox="1036 415 1203 464">1 1/4 de taza de Fresa<li data-bbox="1279 415 1518 464">1 3/4 de taza de Yogurt light<li data-bbox="634 495 979 546">2 cucharadas cafeteras de nuez picada <p data-bbox="597 577 727 598">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 600 1177 625" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 600 1177 625">1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Domingo	Quesadilla con aguacate
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 995 1485 1045" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 995 862 1045">1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías<li data-bbox="954 995 1203 1045">22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light<li data-bbox="1279 995 1485 1045">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1096 1187 1146" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 1187 1121">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.<li data-bbox="597 1123 805 1146">2. Agregar aguacate.

Domingo	Alambres de pollo
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1421">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1428 1511 1688" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1428 846 1478">2/3 de pieza de Aguacate mediano<li data-bbox="932 1428 1203 1478">1 1 taza de Cebolla blanca rebanada<li data-bbox="1252 1428 1490 1478">1 1 pieza de Calabacita alargada cruda<li data-bbox="634 1505 846 1583">1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico<li data-bbox="932 1520 1166 1570">2 pieza de Tortilla de maíz<li data-bbox="1252 1520 1511 1570">80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda<li data-bbox="634 1610 873 1688">1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico<li data-bbox="932 1610 1170 1688">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola <p data-bbox="597 1715 727 1736">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1738 1328 1816" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1738 932 1764">1. Cortar los ingredientes en tiras.<li data-bbox="597 1766 1328 1791">2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.<li data-bbox="597 1793 964 1816">3. Acompañar con tortilla y aguacate.

Domingo

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Domingo

Cena



Tostada francesa con manzana

Ingredientes

- Vainilla y canela al gusto
- 1/4 taza de Leche light
- 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de Clara de huevo
- 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

- Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
- Batir con un tenedor la clara de huevo con leche, vainilla y canela.
- Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
- Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
- Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
- Decorar por encima con la nuez picada.