







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	Yogurt con mango y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Yogur light1 1/2 pieza de Mango de manila1 8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar o licuar la fruta.2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Lunes	Sopa de tortilla
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/3 taza de Chayote1 1 cucharada sopera de Crema ácida1 2 pieza de Jitomate1 4 pieza de Tostadas de nopal1 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.2. Hervir en una olla.3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

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

Lunes	Sincronizadas
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinacas2 rebanadas de Jamón de pavo1 pieza de Jitomate guaje4 piezas de tortillas de maíz delgadas (20 calorías por pieza)1 cucharada sopera de guacamole30 gramos de queso oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas.Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Martes	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Salchicha de pavo2 pieza de Claras de huevo3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)2 pieza de Durazno <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.Acompañar con tortillas.Postre: Duranzno.

Martes

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Pollo con calabaza y esquite

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 taza de Elote amarillo desgranado
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Tortilla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).
2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, al final la calabaza y el elote.
3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Martes

Melón y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Melón
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Taquitos de huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 pieza de guayaba
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Miércoles

Ensalada de aguacate con atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 5 piezas de Galletas Habaneras
- 1 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles

Helado de fruta natural

Snack 1





Ingredientes


- 1 1 taza de Fruta congelada
- 1 7 pieza de Almendras


Procedimiento

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


Miércoles	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de cebolla en julianas1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 pieza de manzana1 2 piezas tortilla de maíz1 90 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana picada.

Miércoles	Tostadas de guacamole con pepino
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Pepino rebanado1 2 piezas de Tostadas Horneadas1 2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el guacamole en las tostadas Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Miércoles	Sándwich de jamón de pavo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate guaje1 1/2 taza de Espinacas1 1/2 pieza de manzana1 1 rebanada de Jamón de pavo1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal1 20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.2. Postre: manzana.

Jueves	Fresas con yogurt griego y almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Yogur griego sin azúcar1 taza de Fresa picada7 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir la fruta con yogurt y almendras.

Jueves	Plátano con crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Plátano1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete2 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Jueves	Pollo al limon con espárragos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate2 Hojas Lechuga6 piezas de Espárragos1/2 pieza de Tomate2 cucharada sopera de Frijol molido105 gramos de Pechuga de pollo1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva3 piezas de Tortilla delgadita Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Dejar marinar en jugo de limón la pechuga de pollo sin cocer por 1 hora.Después cocinarla en el sartén.Cocinar los espárragos con el aceite de oliva.Lavar y desinfectar la verdura.Cortar el aguacate en rebanadas.Cortar la lechuga y tomate, acompañar el plato con ensalada.Calentar los frijoles y servir en el plato.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Galletas marías con yogurt

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/4 taza de Pepino
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 60 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera.
2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

Taquitos de picadillo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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

Chilaquiles con jitomate

Viernes

Mangonadas

Snack 1



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Viernes

Carne con brócoli oriental

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 90 gramos de Milanesa de res
- 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Viernes

Elote preparado

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

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

Viernes

Pan tostado con frijoles y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1/2 taza de Melon
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros.

Sábado

Licudo de papaya con avena

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 taza de Papaya
- 1 1 cucharada sopera de Avena
- 1 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado

Zanahoria con aderezo de pepino

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Sábado

Pescado al horno con verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras al vapor
- 1 220 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

Sábado

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Sábado

Granola-Yogurt Bowl

Cena





Ingredientes


- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo	Pan tostado con jamón						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 348 709 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 386 860 411">1 taza de Espinacas</td><td data-bbox="987 373 1256 426">1 1/2 rebanadas de Pan integral</td><td data-bbox="1292 373 1471 426">2 rebanada de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="631 457 922 510">1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light</td><td colspan="2" data-bbox="987 457 1247 510">1 1/2 cucharada sopera de Aguacate</td></tr></table> <p data-bbox="592 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 562 760 588">1. Tostar el pan.<li data-bbox="592 588 1149 613">2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.<li data-bbox="592 613 1089 638">3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.<li data-bbox="592 638 1256 663">4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.	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	
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						

Domingo	Snack botanero			
<p data-bbox="285 831 396 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 978 709 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 1003 846 1029">1/2 taza de Pepino</td><td data-bbox="902 1003 1219 1029">1 pieza de Salchicha de pavo</td><td data-bbox="1292 1003 1507 1029">1 pieza de Jitomate</td></tr></table> <p data-bbox="592 1062 727 1087">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1087 927 1113">1. Mezclar todos los ingredientes.<li data-bbox="592 1113 1328 1138">2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.	1/2 taza de Pepino	1 pieza de Salchicha de pavo	1 pieza de Jitomate
1/2 taza de Pepino	1 pieza de Salchicha de pavo	1 pieza de Jitomate		

Domingo	Tostadas de picadillo									
<p data-bbox="289 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1440 709 1465">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 1465 881 1518">1/3 pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="987 1465 1198 1518">1 pieza de Jitomate guaje</td><td data-bbox="1260 1465 1463 1518">1/3 de taza de Frijol molido</td></tr><tr><td data-bbox="631 1549 894 1602">4 piezas de Tostada de nopal horneada</td><td data-bbox="987 1549 1190 1575">1 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1260 1549 1511 1602">1/2 de cucharada sopera de Crema</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="631 1633 935 1659">1 75 gramos de Molida de res</td></tr></table> <p data-bbox="592 1692 727 1717">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1717 1166 1743">1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.<li data-bbox="592 1743 1446 1768">2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.<li data-bbox="592 1768 911 1793">3) Servir con aguacate y crema.	1/3 pieza de Aguacate mediano	1 pieza de Jitomate guaje	1/3 de taza de Frijol molido	4 piezas de Tostada de nopal horneada	1 taza de Lechuga	1/2 de cucharada sopera de Crema	1 75 gramos de Molida de res		
1/3 pieza de Aguacate mediano	1 pieza de Jitomate guaje	1/3 de taza de Frijol molido								
4 piezas de Tostada de nopal horneada	1 taza de Lechuga	1/2 de cucharada sopera de Crema								
1 75 gramos de Molida de res										

Domingo

Snack 2



Palomitas con manzana

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Domingo

Cena



Molletes con huevo

Ingredientes

- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate y acompañar con salsa casera de jitomate.