

Lunes	Queso panela guisado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole50 gramos de Queso panela1 pieza de Tortilla de maíz1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el queso en cuadrillos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.Dejar hervir.Acompañar con tortilla y guacamole.

Lunes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar3/4 de taza de jícama picada8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes.

Lunes	Carne de cerdo en salsa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Arroz cocido1 pieza de Calabacita alargada cruda1 pieza de Jitomate bola2 piezas de Tostada de nopal horneada1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Carne de cerdo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Lunes

Coctel de frutas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Lunes

Huevo a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1 Pico de gallo al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas y aguacate.

Martes

Nopalitos con queso y jitomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de nopal cocido
- 1 1 pieza de jitomate
- 1 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 30 gramos de queso panela light

Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla.

Martes	Totopos con frijoles			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Salsa casera al gusto</td><td>1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas</td><td>1 30 gramos de Frijoles molidos</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar los totopos con salsa y frijoles.	1 Salsa casera al gusto	1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas	1 30 gramos de Frijoles molidos
1 Salsa casera al gusto	1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas	1 30 gramos de Frijoles molidos		

Martes	Pollo relleno de champiñones y espinacas									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Salsa marinara casera al gusto</td><td>1 1 cucharada sopera de Aceite</td><td>1 1 taza de Fruta</td></tr><tr><td>1 1/2 taza de Champiñón crudo</td><td>1 2 taza de Espinacas</td><td>1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal</td></tr><tr><td>1 30 gramos de Queso Oaxaca light</td><td>1 135 gramos de Milanesa de pollo</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.2. Rellenar la milanese de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.	1 Salsa marinara casera al gusto	1 1 cucharada sopera de Aceite	1 1 taza de Fruta	1 1/2 taza de Champiñón crudo	1 2 taza de Espinacas	1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal	1 30 gramos de Queso Oaxaca light	1 135 gramos de Milanesa de pollo	
1 Salsa marinara casera al gusto	1 1 cucharada sopera de Aceite	1 1 taza de Fruta								
1 1/2 taza de Champiñón crudo	1 2 taza de Espinacas	1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal								
1 30 gramos de Queso Oaxaca light	1 135 gramos de Milanesa de pollo									

Martes	Fruta con requesón			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 3/4 de taza de Fruta picada</td><td>1 27 gramos de Requesón promedio</td><td>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.	1 3/4 de taza de Fruta picada	1 27 gramos de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
1 3/4 de taza de Fruta picada	1 27 gramos de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		

Martes	Pollo oriental	
Cena		
		
Ingredientes		
1 Soya baja en sodio al gusto	1 1/4 taza de Arroz	1 1 taza de Verduras
1 2 pieza de Almendras picadas	1 90 gramos de Pechuga de pollo	
Procedimiento	1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya. 2. Acompañar con arroz.	

Miércoles	Club sandwich	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2 pieza de Pan integral
1 45 gramos de Milanesa de pollo	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1/4 de pieza de Papa
1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		
Procedimiento	1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas.	

Miércoles	Fresas con yogurt griego y nuez	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de fresa picada	1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
1 2 cucharadas soperas de yogurt griego		
Procedimiento	1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. 2. Agregar endulzante artificial si es necesario.	

Miércoles	Cortadillo y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 100 gramos de Papa cocida1 1/2 de taza de Arroz cocido1 90 gramos de Carne de res (promedio)1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.3. Añadir la papa previamente cocida.4. Servir con arroz.

Miércoles	Oat milk latte + fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche de avena1 1/2 de taza de Café negro1 1/4 de taza de Fruta picada1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Miércoles	Tostadas de res
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 45 gramos de Milanesa de res1 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.3. Acompañar con una mandarina.

Jueves	Tostadas de rajas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de pieza de Chile poblano1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 2 disparos de un segundo Aceite en spray1 2 piezas de Tostada de maíz horneada 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.3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Jueves	Galletas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 5 pieza de Galletas María1 6 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar las galletas con almendras.

Jueves	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 3 piezas de Tortilla de maíz1 1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limon
- 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

- Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

- Rociar un sartén con aceite en spray.
- Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
- Acompañar con avena con fresas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Vainilla, canela al gusto
- 1/2 taza de Yogur light
- 2 pieza de Durazno
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, vainilla y canela.
- Agregar hielos.
- Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Viernes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes

Tacos de pescado

Comida



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Pepino
- | 1 taza de Repollo
- | 1 pieza de Jitomate
- | 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 220 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.
2. Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.

Viernes

Yoghur con avena y nueces

Snack 2



Ingredientes

- | 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- | 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Viernes	Chili-Fit
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Salsa de tomate con ajo al gusto1 Comino al gusto1 1/2 taza de Lentejas cocidas1 2 rebanada de Jamón de pavo1 1/2 taza de Cebolla <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas.2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.

Sábado	Omelette con champiñones
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Champiñones rebanados1 1 pieza de Jitomate guaje1 2 pieza de Claras de huevo1 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Sábado	Mug Cake Frutos Rojos
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 27 gramos de Blueberries1 1/4 de taza de Avena en hojuelas1 1 pieza de Clara de huevo1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Muele la avena para formar harina.2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Sábado

Pescado en salsa de aguacate

Comida



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Papa al horno
- 1 1 taza de Fruta
- 1 2 taza de Espinacas, cilantro
- 1 200 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.
2. Añadir agua si es necesario.
3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.
4. Acompañar con papa al horno y fruta de postre.

Sábado

Sashimi de atún fresco

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino
- 1 50 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras con jugo de limón y salsa de soya.

Sábado

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Domingo	Tacos de barbacoa light			
<p data-bbox="272 277 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 403 709 426">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 428 883 478">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto</td><td data-bbox="932 428 1255 478">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td data-bbox="1304 428 1487 478">1 110 gramos de Milanesa de res</td></tr></table> <p data-bbox="592 510 727 531">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 533 972 554">1. Poner la milanesa en una vaporera.<li data-bbox="592 556 1466 577">2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.<li data-bbox="592 579 1230 600">3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.	1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 110 gramos de Milanesa de res
1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 110 gramos de Milanesa de res		

Domingo	Manzana con requesón y nuez de la india			
<p data-bbox="285 829 399 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 980 709 1001">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 813 1054">1 3/4 de pieza de Manzana verde</td><td data-bbox="911 1003 1187 1054">1 2 cucharadas soperas de Requesón</td><td data-bbox="1227 1003 1479 1054">1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</td></tr></table> <p data-bbox="592 1085 727 1106">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1108 1146 1129">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.	1 3/4 de pieza de Manzana verde	1 2 cucharadas soperas de Requesón	1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal
1 3/4 de pieza de Manzana verde	1 2 cucharadas soperas de Requesón	1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal		

Domingo	Milanesa de pollo con arroz						
<p data-bbox="289 1379 396 1413">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1476 709 1497">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1499 878 1549">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1013 1499 1146 1549">1 1/2 taza de Arroz</td><td data-bbox="1235 1499 1474 1549">1 2 taza de Verduras al gusto</td></tr><tr><td data-bbox="634 1581 932 1631">1 135 gramos de Milanesa de pollo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1665 727 1686">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1688 946 1709">1. Cocinar la milanesa a la plancha.<li data-bbox="592 1711 946 1732">2. Acompañar con arroz y verduras.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al gusto	1 135 gramos de Milanesa de pollo		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al gusto					
1 135 gramos de Milanesa de pollo							

Domingo

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Domingo

Cena



Taquitos de camarón y queso

Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 40 gramos de camarón fresco
- 3 piezas de guayaba

Procedimiento

- Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
- Agregar el queso rallado.
- Servir en taquitos con guacamole.
- Postre: Guayaba.