

Lunes

Yogurt con frutos rojos

Desayuno



Ingredientes

- 1 3/4 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 1 1 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 6 piezas Almendras
- 1 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Lunes

Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 1



Ingredientes

- 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

Procedimiento

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

Lunes

Fajitas de pollo con frijoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 3 piezas de tortillas de maíz
- 1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Lunes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- Consumir frescos.

Lunes

Tacos de panela con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
- Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Martes

Avena con frambuesa

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Frambuesa
- 3/4 de taza de Avena cocida
- 1/3 de taza de Queso cottage
- 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
- Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.

Martes

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Martes

Pollo con pimientos

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 1 pieza de Tostada Horneada
- 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tostada Horneada.

Martes

Tostadas con Hummus

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 pieza de Tostadas Susalia
- 1 3 cucharada soperas de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 62 gramos de Garbanzo cocido
- 5 piezas de Aceituna negra sin hueso
- 90 gramos de Yogurt sin lácteos

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar limón, sal, ajo en polvo y eneldo* (opcional).

Ensalada griega

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- cocoa sin azúcar al gusto
- 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 4 piezas de fresas
- 9 piezas de Almendras

Procedimiento

- La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
- Dejar reposar en el refrigerador.
- Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Overnight oats con chocolate

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 21 gramos de Piña picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

- Picar la piña.
- Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Parfait de piña

Miércoles	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1 taza de Arroz1 2 taza de Espinaca3 cucharada cafetera de Aceite1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Miércoles	Durazno y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Durazno prisco1 7 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Molletes con huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Pan integral1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 pieza de Jitomate1 2 pieza de Clara de huevo1 11/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Quesadilla en tortilla de nopal
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Naranja4 pieza de Tortilla de nopal60 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.2. Postre: 1 Naranja.

Jueves	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">27 gramos de Blueberries1/4 de taza de Avena en hojuelas1 pieza de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <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.

Jueves	Pollo con Tomates
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla blanca1 pieza de Tomate1 taza de Arroz2 cucharada sopera de Queso crema1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y rebanar la cebolla.2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.4. Una ves acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.5. Acompañar con arroz y queso crema.

Jueves

Snack 2



Brochetas de frutas con queso

Ingredientes

- | 8 piezas de Fresa mediana
- | 9 piezas de uva
- | 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Jueves

Cena



Chilaquiles

Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 pieza de clara de huevo
- | 1 1/2 cucharada sopera de guacamole
- | 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- | 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con guacamole.

Viernes

Desayuno



Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 1 pieza de Almendra triturada
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Viernes

Comida



Rajas con atún, panela y crema

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chile poblano
- 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 1 1 lata de lata de atún en agua
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 cucharadas soperas de crema ligera
- 1 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 10 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.
2. En un sartén cocinar el chile con el atún.
3. Agregar el queso panela, elote y crema.
4. Servir en tostadas.
5. Postre: manzana picada.

Viernes

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 1 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Viernes

Quesadillas con frijoles

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Sábado

Omelette con champiñones

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

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

Salchicha, queso panela y tomate

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1/2 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Sábado	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada1 2/3 de pieza de Aguacate hass1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 taza de Lechuga picada1 1 pieza de Manzana1 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas1 20 gramos de Queso panela1 90 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.

Sábado	Camote con queso
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 53 gramos de Camote cocido1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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).

Sábado	Sandwich turkey ranch
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 1 Hoja de Lechuga romana1 1 pieza de Jamon de pavo1 2 rodajas de Tomate1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch1 3 rodajas de Cebolla1 15 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Domingo	Chilaquiles light						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 911 422">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="984 373 1198 422">1 3 tazas de Totopos horneados Susalia</td><td data-bbox="1344 373 1474 422">1 1 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 911 506">1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td><td data-bbox="984 457 1271 506">1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 946 588">1. Colocar en un sartén los totopos.<li data-bbox="597 588 1154 613">2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.<li data-bbox="597 613 922 638">3. Integrar el pollo desmenuzado.<li data-bbox="597 638 1295 663">4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 1 pieza de Jitomate					
1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

Domingo	Salty rice cake						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 924 711 949">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 949 865 997">1 1 pieza de Rice cake</td><td data-bbox="919 949 1141 997">1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo</td><td data-bbox="1206 949 1503 997">1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</td></tr><tr><td data-bbox="634 1033 865 1081">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="919 1033 1141 1081">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1113 727 1138">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1138 1222 1163">1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.<li data-bbox="597 1163 849 1188">2. Acompañar con fresas.	1 1 pieza de Rice cake	1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo	1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	
1 1 pieza de Rice cake	1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo	1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio					
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1/4 de taza de Fresa rebanada						

Domingo	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico												
<p data-bbox="289 1444 396 1476">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1381 711 1407">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1407 800 1455">1 60 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="878 1407 1125 1455">1 1/2 de pieza de Limón</td><td data-bbox="1222 1407 1523 1455">1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1491 800 1539">1 1 pieza de Ajo</td><td data-bbox="878 1491 1190 1539">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1222 1491 1503 1539">1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</td></tr><tr><td data-bbox="634 1575 751 1623">1 1 taza de Lechuga</td><td data-bbox="878 1575 1179 1623">1 4 piezas de Jitomate cereza</td><td data-bbox="1222 1575 1482 1623">1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1659 800 1707">1 20 gramos de Queso fresco</td><td data-bbox="878 1659 1092 1707">1 1/2 de taza de Uva</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1738 727 1764">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1764 1490 1812">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.<li data-bbox="597 1812 1490 1860">2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.<li data-bbox="597 1860 914 1885">3) Cortar el queso en cuadritos.<li data-bbox="597 1885 1247 1911">4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.<li data-bbox="597 1911 1490 1959">5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.	1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda	1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico	1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva	
1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda											
1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico											
1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado											
1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva												

Domingo

Melón con queso cottage y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Melón
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Nopales con claras

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Nopal cocido
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- | 1 piezas de tortilla de maíz
- | 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- | 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.