

Lunes	Tortilla española		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado 2 piezas de Guayaba 1 pieza de Clara de huevo 1/2 de pieza de Papa cocida 1 taza de Espinaca cruda picada 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento - Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén. - Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. Postre: guayaba.		

Lunes	Ensalada caprese		
Snack 1			
	Ingredientes - Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. 3/4 de pieza de Jitomate bola 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 taza de Arúgula 1/2 rebanada de Pan tostado integral 20 gramos de Queso panela Procedimiento - Rebanar queso panela y jitomate. - Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. - Acompañar con pan tostado integral.		

Lunes	Pechuga de pollo rellena		
Comida			
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla y ajo 1 pieza de Jitomate 40 gramos de Queso panela light 1/2 taza de Ejotes 1 cucharada cafetera de Mantequilla 105 gramos de Milanesa de pollo 3/4 taza de Elote 1 taza de Uvas congeladas Procedimiento - Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela. - Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo. - Acompañar con ejotes y elote con mantequilla. - Comer la fruta como postre.		

Lunes

Snack 2



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

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

Salty rice cake

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.
3. Untar al pan tostado el queso cottage.

Ensalada de aguacate

Martes

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.

Omelette con champiñones

Martes

Snack 1



Ingredientes

- | Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- | 3/4 taza de Zanahoria rallada
- | 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Zanahoria con limón y chile

Martes

Comida



Ingredientes

- | 2 hojas Lechuga
- | 2 cucharada sopera de Frijoles molidos
- | 5 piezas de Tortillas delgaditas
- | 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Cortar las hojas de lechuga en tiras.
3. Calentar las tortillas en el comal.
4. Hacer las flautas con el pollo y lechuga rebanada.
5. Calentar los frijoles para acompañar con el platillo.

Flautas de pollo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Plátano
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Plátano con crema de cacahuete

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/4 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de manzana
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 30 gramos de Queso panela light
- 1/4 taza de Cebolla
- 1 pieza de Tomate huaje
- 1/4 taza de Elote desgranado
- 3 piezas de Calabaza mediana

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.

Miércoles

Snack 1



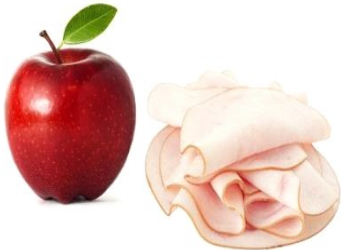
Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Miércoles	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Jitomate bola 5 piezas de Tostada de maíz horneada 82.5 gramos de Falda de res 1 1/2 de taza de Lechuga Procedimiento 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.

Miércoles	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de manzana 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento 1. Consumir frescos.

Miércoles	Pasta de tornillos con atún
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Tornillito cocido 60 gramos de Atún drenado Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 25 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo y queso.
3. Enrollar.

Burrito Tex-Mex

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de jicama
- 1 taza de zanahoria
- 5 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jícama, zanahoria y almendras

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 164 gramos de Arroz cocido
- 90 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Bowl de salmón

Jueves

Snack 2



Ingredientes

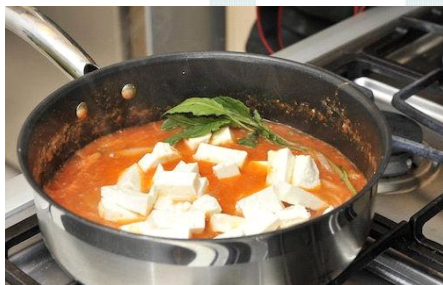
- ▮ canela en polvo al gusto
- ▮ 1/2 cucharada sopera de queso crema
- ▮ 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- ▮ 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- ▮ 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Jueves

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Jitomate bola
- ▮ 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- ▮ 50 gramos de Queso panela
- ▮ 1 pieza de Tortilla de maíz
- ▮ 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- ▮ 2 taza de Espinacas
- ▮ 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- ▮ 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Elote preparado

Viernes

Comida



Ingredientes

- Salsa casera de jitomate al gusto
- 1/3 taza de Cebolla
- 1/2 taza de Zanahoria
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Fideo cocido
- 60 gramos de Milanesa de pollo
- 60 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

- Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla.
- Agregar la zanahoria y fideos.
- Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.

Sopa de fideo y fajitas

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

- Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
- Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
- Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Quesadillas con jamón y espinacas

Viernes	Quesadillas griegas
Cena 	Ingredientes 1 Especies italianas al gusto 1 1/2 pieza de Ajo picado 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas 1 1 taza de Espinacas crudas 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light 1 1 pieza de Tortilla de harina integral 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego Procedimiento 1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate. 2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella. 3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad. 4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Sábado	Ensalada de atún
Desayuno 	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 pieza Jitomate 1 1/2 taza de Pepino 1 2 pieza de Tostada de nopal horneada 1 57.7 gramos de Atún en agua drenado 1 1 pieza de Durazno prisco 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento 1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta. 2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Sábado	Tostada con dip de requesón
Snack 1 	Ingredientes 1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada 1 31 gramos de Requesón promedio 1 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Morrón
- 3/4 taza de Brócoli
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 120 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta de postre.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas
- 30 gramos de Frijoles molidos

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa y frijoles.

Sábado

Cena



Ingredientes

- Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Domingo	Pan tostado con jamón	
Desayuno		
	Ingredientes 1 taza de Espinacas 1 1/2 rebanadas de Pan integral 2 rebanada de Jamón de pavo 11/2 cucharada sopera de Queso cottage light 11/2 cucharada sopera de Aguacate Procedimiento - Tostar el pan. - Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa. - Poner las espinacas y las rebanadas de jamón. - Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.	

Domingo	Palomitas con manzana	
Snack 1		
	Ingredientes 1/2 pieza de manzana 21/2 tazas de Palomitas caseras Procedimiento - Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas. - Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.	

Domingo	Sopa de fideo y fajitas	
Comida		
	Ingredientes - Salsa casera de jitomate al gusto 1/3 taza de Cebolla 1/2 taza de Zanahoria 2/3 pieza de Aguacate 1 taza de Fideo cocido 60 gramos de Milanesa de pollo 60 gramos de Milanesa de res Procedimiento - Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla. - Agregar la zanahoria y fideos. - Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.	

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 taza de Pepino
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Snack con galletas habaneras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 60 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Panela asada con verduras