

Lunes	Taquitos de huevo con jamón		
Desayuno			
	Ingredientes 1/4 de taza de verduras 1/4 de taza de salsa casera sin aceite 1 pieza de huevo 2 rebanadas de Jamón de pavo 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una 3 piezas de guayaba Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón. - Servir en taquitos y acompañar con salsa casera. - Postre: Guayaba.		

Lunes	Elote preparado		
Snack 1			
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Crema ligera 1 1/2 pieza de Elote entero 40 gramos de Queso panela rallado Procedimiento - Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.		

Lunes	Sopa de fideo y fajitas		
Comida			
	Ingredientes - Salsa casera de jitomate al gusto 1/2 taza de Zanahoria 1/2 taza de Cebolla 2/3 pieza de Aguacate 1 taza de Fideo cocido 105 gramos de Milanese de pollo 105 gramos de Milanese 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.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 4 pieza de Tostadas Susalia
- 1 4 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

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

Tostadas con Hummus

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Sándwich de huevo

Martes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Huevo a la mexicana

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana roja
- 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 10 piezas de almendras

Procedimiento

- Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Martes

Comida



Salsa de queso con calabaza

Ingredientes

- 1/2 taza de Frijol Cocido
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 pieza de Tostada deshidratada
- 120 gramos de Queso panela
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza
- 2 piezas de Tomate
- 1/2 cucharada cafetera de Comino
- 1 pieza de Naranja
- 2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.
- cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuada acompañar con los frijoles, papa y tostada deshidratada.
- postre: Manzana.

Martes

Snack 2



Ensalada caprese

Ingredientes

- Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 taza de Arúgula
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 rebanada de Pan tostado integral
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 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.

Martes

Cena



Enfrijoladas

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

- Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
- Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Egg-In-A-Hole

Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Pan integral

Procedimiento

- Guisar el pico de gallo y reservar.
- Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
- Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
- Tostar el resto del pan.
- Acompañar con aguacate y salsa.

Miércoles

Snack 1



Piña con yogurt

Ingredientes

- 1/2 taza de Piña picada
- 1/2 taza de Yogurt light
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

- Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Miércoles

Comida



Filete de pescado con papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
Postre: Kiwi rebanado.

Miércoles

Snack 2



Fruta con requesón

Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Miércoles

Cena



Omelette con queso

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 pieza de Huevo
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 taza de Fruta picada
- 4 pieza de Almendras
- 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta y almendras picadas.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Pan de hot dog
- 3 piezas de Salchicha vegetariana
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 2 cucharadas sopera de Salsa catsup
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 piezas de Chile jalapeño

Procedimiento

1. Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza* (opcional).

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Lechuga
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.
2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.
3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.
4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Cilantro
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Limon
- 3 pieza de Chile jalapeño
- 4 Pieza de Tostadas Horneadas
- 6 pieza de Cebollita cambray
- 6 pieza de Papa cambray
- 75 gramos de Pulpo cocido

Procedimiento

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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Viernes

Cena



Ingredientes

- | Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto
- | 1/3 taza de Hojuelas de avena
- | 1/2 pieza de Plátano congelado
- | 1 taza de Leche light o vegetal
- | 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Naranja
- | 4 pieza de Tortilla de nopal
- | 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- | 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- | 2 cucharadas soperas Queso cottage
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Sábado	Tiras de pollo buffalo		
Comida			
	Ingredientes		
	1 pieza de Manzana	1 pieza de Elote amarillo entero	1 1/2 tazas de Apio en tiras
	1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras	2 cucharada cafetera de Mayonesa	2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego
	120 gramos de milanesa de pollo en tiras		
	Procedimiento		
	1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.		
	2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.		
	3. Cortar los vegetales.		
	4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo.		
	5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.		
	6. Postre: 1 manzana.		

Sábado	Barrita de cereal y almendras	
Snack 2		
	Ingredientes	
	1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías	10 piezas de Almendras
	Procedimiento	
	1. Acompañar la barrita con almendras.	

Sábado	Taquitos de camarón y queso		
Cena			
	Ingredientes		
	2 cucharadas soperas de Guacamole	3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una	3 piezas de guayaba
	30 gramos de Queso Oaxaca light	40 gramos de camarón fresco	
	Procedimiento		
	1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.		
	2. Agregar el queso rallado.		
	3. Servir en taquitos con guacamole.		
	4. Postre: Guayaba.		

Domingo

Desayuno



Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Ingredientes

- ▮ Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- ▮ 1/2 pieza de Manzana verde golden
- ▮ 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- ▮ 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Domingo

Snack 1



Mangonadas

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Mango-Tofu Bowl

Ingredientes

- ▮ 1/3 de taza de Mango picado
- ▮ 3/4 de taza de Arroz cocido
- ▮ 130 gramos de Tofu, firme
- ▮ 2/3 de pieza de Aguacate hass
- ▮ 1 taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Horenar el tofu con ajo en polvo, salsa de soya y pimienta a 400° F por 30 min o hasta que esté dorado.
2. Servir en un bowl con todos los ingredientes.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Melón y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones
- 3/4 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Burritos de huevo y champiñones