

Lunes	Tostada de picadillo con verduras		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/4 taza de Cebolla cruda	1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Tomate
	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 3 piezas de Tostadas deshidratadas	1 4 piezas de Papa Cabray
	1 66 gramos de Molida de res		
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales. 2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales. 3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole. 4. Acompañar con papa cambray.		

Lunes	Omellete en Pan		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
	1 3 Piezas de Claras de huevo		
	Procedimiento		
	1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza. 2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto. 3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan. 4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.		

Lunes	Macarrones en salsa de tomate con atun		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento fresco	1 1 pieza de Cebolla
	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Tomate	1 2 piezas de Mandarina
	1 2 Hojas Laurel	1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli	1 60 gramos de Macarron crudo
	1 105 gramos de Atun fresco		
	Procedimiento		
	1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel. 2. Cortar los vegetales (al gusto)En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar. 3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún. 4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, agregar las cucharaditas de ajonjoli y acompañar con el aguacate.		

Lunes

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 6 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Lunes

Pizza de papa

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Papa rallada
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 56 gramos de Queso Mozzarella cero grasa
- 1 1/2 de taza de Fruta picada

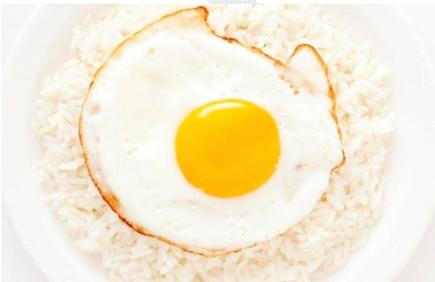
Procedimiento

1. Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano.
2. Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base.
3. Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.

Martes

Arroz con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Arroz cocido
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Quesadilla con aguacate

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 3/4 cucharada sopera de vinagreta
- 1 1 taza de ensalada mixta
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 1/4 de pieza de papa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla
- 1 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana y plátano picados.

Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Zanahorias mini con aderezo casero

Martes

Claras de huevo con espárragos y jamón

Cena



Ingredientes

- 1 2 pieza de Jamon de pavo
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 6 piezas de Espárragos
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 21/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Miércoles

Quesadillas con frijoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

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

Miércoles

Tostada de nopales con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Miércoles	Pastel de carne
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate 1 3/4 taza de Arroz 1 180 gramos de Molida de res 1 1/2 taza de Zanahoria rallada 1 1 pieza de Calabacita rallada 1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile 1 2 pieza de Clara de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acitronar la cebolla y el ajo. 2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida. 3. Sazonar al gusto. 4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar. 5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°. 6. Acompañar con arroz y aguacate.

Miércoles	Sorbet de sandía
<p>Snack 2</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto 1 1 1/2 taza de Sandía congelada 1 3/4 cucharada sopera de Chía 1 1.25 taza de Pepino congelado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto. 2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Miércoles	Molletes ligeros
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile) 1 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías 1 1/3 de taza de frijol molido 1 40 gramos de queso panela desmoronado 1 1/3 de pieza de aguacate <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Jueves	Avena con frambuesa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Frambuesa246 gramos de Avena cocida1/4 de taza de Queso cottage2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.Acompañar con un huevo revuelto.

Jueves	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Naranja17 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Rollitos de Lechuga
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla1 taza de Arroz integral6 Hojas de Lechuga romana8 cucharada sopera de Guacamole150 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.Acompañar con arroz.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 2 rebanadas de Pan tostado
- 3 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 2 cucharadas sopera de Queso vegano unttable
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de melón picado
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Viernes	Palomitas con dip
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 22 gramos de Palomitas fat free1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio1 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Viernes	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 1 taza de Col cruda picada1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 4 piezas de Tortilla de maíz1 120 gramos de Milanesa de res1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.2. Rellenar las tortillas con la carne picada.3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Viernes	Huevo cocido y brócoli
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Brócoli cocido1 1 pieza de Huevo cocido1 2 rebanada de Pan integral 40 kcal1 4 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir frescos.

Viernes

Caldo tlalpeño

Cena



Ingredientes

- 1 Chipotle al gusto
- 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- 1/2 pieza de Aguacate hass
- 2 piezas de tortilla delgadita (21 calorías por pieza)
- 3/4 taza de zanahoria y cebolla
- 75 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.
2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.
3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.
4. Servir acompañado de aguacate, chipotle y tortilla.
5. Postre: Coctel de frutas.

Sábado

Avena pay de manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1/3 taza de Avena
- 75 gramos de Queso cottage light
- 1 taza de Manzana verde

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Sábado

Crema de brócoli

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Sábado	Lasagna Fit		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Arroz	1 1 1/2 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano	1 2 pieza de Calabacita
	1 5 cucharada sopera de Crema light	1 30 gramos de Queso Oaxaca light	1 180 gramos de Molida de res
	Procedimiento		
	1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.		
	2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.		
	3. Alternar las capas con la carne molida.		
	4. Colocar la crema y queso por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.		
	5. Acompañar con arroz.		

Sábado	Rollitos de calabaza con queso panela		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 5 pieza de Habaneras
	1 45 gramos de Queso panela		
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.		
	2. Acompañar con galletas habaneras.		

Sábado	Champiñones a la mexicana		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
	1 40 gramos de Queso panela	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite		
	Procedimiento		
	1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.		
	2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.		

Domingo	Yogurt con frutos rojos
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 388 1481 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 1019 464">1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)<li data-bbox="1094 401 1224 449">1 10 piezas Almendras<li data-bbox="1308 388 1481 464">1 50 gramos de Queso cottage light<li data-bbox="634 495 938 520">1 75 gramos de Yogurt griego <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 577 1430 646" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1073 602">1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.<li data-bbox="597 602 1430 627">2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.<li data-bbox="597 627 1008 653">3. Usar de topping las almendras picadas.

Domingo	Tostada de nopales con queso
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 947">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 951 1481 1083" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 951 813 999">1 1 taza de Nopal cocido<li data-bbox="915 951 1170 999">1 1 cucharada sopera de Guacamole<li data-bbox="1252 951 1481 999">1 2 pieza de Tostadas Horneadas<li data-bbox="634 1035 867 1083">1 40 gramos de Queso panela <p data-bbox="597 1115 727 1136">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1140 1446 1188" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1073 1165">1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.<li data-bbox="597 1165 1446 1188">2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Domingo	Enchiladas suizas
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1421">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1425 1523 1640" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1425 846 1474">1 salsa verde casera al gusto<li data-bbox="915 1438 1187 1463">1 1/3 de pieza de aguacate<li data-bbox="1240 1425 1523 1474">1 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)<li data-bbox="634 1509 867 1558">1 1 cucharada de servir de frijol molido<li data-bbox="915 1509 1166 1558">1 2 cucharada sopera de crema light<li data-bbox="1240 1509 1481 1558">1 4 piezas de tortilla de maíz<li data-bbox="634 1593 867 1642">1 30 gramos de queso oaxaca light<li data-bbox="915 1593 1198 1642">1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada <p data-bbox="597 1673 727 1694">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1698 1523 1818" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1698 1149 1724">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.<li data-bbox="597 1724 1523 1772">2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).<li data-bbox="597 1772 1122 1797">3. Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.<li data-bbox="597 1797 964 1822">4. Acompañar con ensalada y frijoles.

Domingo

Arándanos, almendras y jícama

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 1 de taza de jícama picada
- 1 12 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Domingo

Taquitos de frijol

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.