

Lunes	Burrito Tex-Mex						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1/2 taza de Pico de gallo</td><td>1 1 pieza de Tortilla de harina integral</td></tr><tr><td>1 1 rebanada de Jamón de pavo</td><td>1 2 pieza de Clara de huevo</td><td>1 25 gramos de Queso panela light</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.3. Enrollar.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 pieza de Tortilla de harina integral	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 2 pieza de Clara de huevo	1 25 gramos de Queso panela light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 pieza de Tortilla de harina integral					
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 2 pieza de Clara de huevo	1 25 gramos de Queso panela light					

Lunes	Manzana con zanahoria y almendras			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 pieza de manzana roja</td><td>1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</td><td>1 8 piezas de almendras</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.	1 1/2 pieza de manzana roja	1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 8 piezas de almendras
1 1/2 pieza de manzana roja	1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 8 piezas de almendras		

Lunes	Taquitos de pollo									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Salsa casera al gusto</td><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1/2 taza de Cebolla rebanada</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Jitomate</td><td>1 2 pieza de Tortilla de maíz</td><td>1 2 cucharada sopera de Crema ácida</td></tr><tr><td>1 3 taza de Lechuga</td><td>1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.	1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Tortilla de maíz	1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 3 taza de Lechuga	1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada	
1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla rebanada								
1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Tortilla de maíz	1 2 cucharada sopera de Crema ácida								
1 3 taza de Lechuga	1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada									

Lunes

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Sándwich de jamón de pavo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de manzana
- 20 gramos de Queso panela
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1/2 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal

Procedimiento

- Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
- Postre: manzana.

Martes

Desayuno



Omelette con queso

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 1



Ingredientes

- | 27 gramos de Blueberries
- | 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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.

Martes

Pasta cremosa

Comida



Ingredientes

- | 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- | 77 gramos de Queso mozzarella
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Martes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 8 piezas de almendras

Procedimiento

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

Martes

Calabacitas con queso y elote

Cena



Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 30 gramos de Queso panela light

Procedimiento

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

Miércoles

Pancakes de avena frutos rojos

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 9 gramos de Mantequilla
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Miércoles

Oat milk latte + fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Pollo en salsa verde con arroz

Comida



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Verduras al vapor
- | 3/4 taza de Arroz
- | 1 taza de Salsa verde casera
- | 1 taza de Fruta
- | 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Miércoles

Plátano con yogurt griego

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Plátano
- | 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- | 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles

Overnight oats fresa

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- | 1 1/2 de cucharada soperas de Queso cottage
- | 1 1/2 de cucharada soperas de Chia

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Jueves

Crepas de avena con fresas

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresas picadas
- | 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.

Jueves

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- | 1 taza de leche light
- | 1 cucharada sopera de cocoa sin azúcar Hershey
- | 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Jueves

Ensalada de carne picada

Comida



Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1 pieza de Tomate
- | 2 taza de Uvas
- | 3 tazas de Lechuga
- | 3 tazas de Totopos
- | 125 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Pay de limón

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 apio al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1/2 pieza de papa picada
- 1 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
- 1 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Ensalada de pollo con papa

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 5 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 7 pieza de Corazón de nuez
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.

Avena pastel de zanahoria

Viernes

Snack 1



Helado de chocolate

Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Viernes

Comida



Fideos de arroz con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
- 1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar las verduras en julianas.
2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.
3. Añadir el pollo y dejar cocinar.
4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.
5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Viernes

Snack 2



Batido de almendras

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Viernes

Pan tostado con frijoles y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 1 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Sábado

Huevo revuelto y licuado de fruta

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Sábado

Zanahoria con aderezo de pepino

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Sábado	Tacos de pescado con piña
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 3 piezas de Tortilla de maíz1 130 gramos de Filete de pescado1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 62 gramos de Piña picada1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Sábado	Elote preparado
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de Crema ligera1 1 1/2 pieza de Elote entero1 30 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Sábado	Sándwich de panela
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Lechuga, pepino, tomate al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 cucharada cafetera de Mayonesa1 2 rebanada de Pan integral 40kcal1 70 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Domingo	Chilaquiles light							
Desayuno								
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> <td>1 3 tazas de Totopos horneados Susalia</td> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td> <td>1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td>1 1 taza de Espinaca cruda picada</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Colocar en un sartén los totopos. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas. 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 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Espinaca cruda picada
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 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Espinaca cruda picada						

Domingo	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo							
Snack 1								
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 de taza de Uva</td> <td>1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa</td> <td>1 40 gramos de Pierna de cerdo</td> </tr> <tr> <td>1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Preparar las palomitas con un poco de aceite. Cortar la pierna de cerdo en cubitos. Servir acompañado de uvas. 		1 1/2 de taza de Uva	1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa	1 40 gramos de Pierna de cerdo	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite		
1 1/2 de taza de Uva	1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa	1 40 gramos de Pierna de cerdo						
1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite								

Domingo	Sopa de tortilla										
Comida											
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Chipotle sin azúcar al gusto</td> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Chayote</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada sopera de Crema ácida</td> <td>1 2 pieza de Jitomate</td> <td>1 6 pieza de Tostadas de nopal</td> </tr> <tr> <td>1 150 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto. Hervir en una olla. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto. 		1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Chayote	1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 2 pieza de Jitomate	1 6 pieza de Tostadas de nopal	1 150 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada		
1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Chayote									
1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 2 pieza de Jitomate	1 6 pieza de Tostadas de nopal									
1 150 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada											

Domingo

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Taquitos de picadillo

Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/4 taza de Pepino
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Jitomate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 taza de Lechuga
- 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

- Preparar la carne molida con salsa casera.
- Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.