

Lunes	Claras de huevo con espinacas						
Desayuno							
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 1/2 taza de cóctel de frutas</td> <td>1 1 rebanada de pan integral</td> </tr> <tr> <td>1 2 pieza de claras de huevo</td> <td>1 2 tazas de espinacas</td> <td>1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal</td> </tr> </table> Procedimiento 1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. 2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. 3. Servir con aguacate y pan integral. 4. Postre: cóctel de frutas.	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral	1 2 pieza de claras de huevo	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral					
1 2 pieza de claras de huevo	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal					

Lunes	Snack con galletas habaneras			
Snack 1				
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 3/4 taza de Pepino</td> <td>1 2 cucharada sopera de Guacamole</td> <td>1 4 pieza de Galletas habaneras</td> </tr> </table> Procedimiento 1. Crear un dip de aguacate con pepino. 2. Acompañar con galletas.	1 3/4 taza de Pepino	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 pieza de Galletas habaneras
1 3/4 taza de Pepino	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 pieza de Galletas habaneras		

Lunes	Pescado empapelado con champiñones y espinacas.						
Comida							
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 taza de Lentaja cocida</td> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Champiñón cocido</td> </tr> <tr> <td>1 2/3 taza de Arroz integral</td> <td>1 2 tazas de Espinaca cruda</td> <td>1 160 gramos de Filete de pescado</td> </tr> </table> Procedimiento 1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén. 2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas. Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato. 3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.	1 1/4 taza de Lentaja cocida	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñón cocido	1 2/3 taza de Arroz integral	1 2 tazas de Espinaca cruda	1 160 gramos de Filete de pescado
1 1/4 taza de Lentaja cocida	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñón cocido					
1 2/3 taza de Arroz integral	1 2 tazas de Espinaca cruda	1 160 gramos de Filete de pescado					

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 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.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Portobello
- 30 gramos de Quinoa
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Lavar y limpiar los champiñones.
2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.
3. Preparar la quinoa y una vez lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 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.

Martes

Comida



Ensalada veggie con arándanos y piña

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pimienta fresco
- 1 1/4 de taza de arándano seco
- 1 1/4 de taza de piña picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/3 de taza de edamames (soya cocida)
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida
- 2 tazas de espinaca cruda
- 2 piezas de limón
- 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado
- 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado

Procedimiento

1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.
2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.
3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimienta, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.
4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.
5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.

Martes

Snack 2



Huevo cocido y brócoli

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brócoli cocido
- 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- 1 pieza de Huevo cocido

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 85 gramos de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Chayote
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Zanahoria
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.
2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.
3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.
4. Acompañar con guacamole.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles	Espagueti a la boloñesa										
Comida											
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto</td> <td>1 1/2 taza de Zanahoria</td> <td>1 2/3 taza de Espagueti</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada sopera de Crema ácida</td> <td>1 1 taza de Pepino</td> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td>1 3 taza de Lechuga</td> <td>1 90 gramos de Carne molida de res</td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento 1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti. 2. Agregar crema. 3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.		1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 2/3 taza de Espagueti	1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate	1 3 taza de Lechuga	1 90 gramos de Carne molida de res	
1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 2/3 taza de Espagueti									
1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate									
1 3 taza de Lechuga	1 90 gramos de Carne molida de res										

Miércoles	Plátano con queso cottage y almendra				
Snack 2					
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 de pieza de plátano</td> <td>1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada</td> <td>1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage</td> </tr> </table> Procedimiento 1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.		1 1/3 de pieza de plátano	1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada	1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
1 1/3 de pieza de plátano	1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada	1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage			

Miércoles	Miguitas con huevo en salsa							
Cena								
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de Salsa de chile</td> <td>1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td>1 1 pieza de Clara de huevo</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Huevo fresco</td> <td>1 3 disparos de un segundo Aceite en spray</td> <td>1 1 pieza de Naranja</td> </tr> </table> Procedimiento 1. En un sartén calentar el aceite. 2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite. 3. Añadir el huevo y mezclar. 4. Acompañar con salsa y naranja.		1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja
1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Clara de huevo						
1 1 pieza de Huevo fresco	1 3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja						

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 taza de Papaya
- 1 cucharada sopera de Avena
- 3 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 pieza de Tomate
- 3 Hojas Lechuga
- 21 piezas de Cacahuete natural
- 120 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar la lechuga.
2. Cocinar la carne molida.
3. Rallar la zanahoria.
4. Cortar el aguacate y tomate en rebanadas para acompañar el platillo.
5. Mezclar en un bowl la carne, la zanahoria y los cacahuates.
6. Agregar la mezcla a las hojas de lechuga.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate y jitomate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 3 piezas de Tortilla de nopal

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
3. Acompañar con frijol molido.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación.
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Mini pizzas de frutas

Viernes

Comida



Ingredientes

- salsa teriyaki al gusto
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 pieza de Calabacita
- 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 60 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Tallarines con vegetales

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Elote preparado

Viernes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 1 3 piezas de Galletas Marías
- 1 3 Piezas de Almendras
- 1 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 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.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galletas marías
- 5 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1/2 pieza de Manzana
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con el guiso.
- Postre: manzana.

Domingo	Salchichas de pavo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 3/4 taza de Salsa casera 2 pieza de Salchichas de pavo 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento 1. Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén. 2. Dejar que se calienten. 3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Domingo	Yogurt bebible con almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza) 2 piezas de Almendras Procedimiento 1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Domingo	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Ejotes 1/2 taza de Arroz 1/2 pieza de Aguacate 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Pimiento amarillo chico 1 pieza de Pimiento rojo chico 1 pieza de Tostada Horneada 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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Pan Tostado con Requeson

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Calabacitas con queso y elote