

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

- Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Cereal con leche

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- Vainilla y canela al gusto
- 1/4 taza de Avena
- 1 taza de Mango
- 5 pieza de Almendras
- 90 gramos de Yogurt light

Procedimiento

- Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Mason jar - Mango lassi

Lunes

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Bowl de salmón

Lunes	Sorbet de sandía
Snack 2	
	Ingredientes - Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto 3/4 cucharada sopera de Chía 1 taza de Sandía congelada 1 taza de Pepino congelado Procedimiento - Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto. - Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Lunes	Burritos de huevo y champiñones
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Champiñones 1 pieza de Jitomate 1 taza de Fruta picada 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 2 pieza de Claras de huevo 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento - Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate. - Servir con las tortillas y enrollar los taquitos. - Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Martes	Calabacita rellena de picadillo
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria 1/2 pieza de Papa 1 pieza de Calabaza alargada 1 pieza de Tomate 2 piezas de Tortillas delgaditas 11/2 cucharada cafetera de Aceite 40 gramos de Carne molida de res Procedimiento - Lavar y cortar lo vegetales. - Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate. - En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min. - Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa. - Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado. - Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 1 1/2 pieza de papa asada
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 3 piezas de Tortillas de maíz
- 1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

Pollo asado

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 3/4 de taza de Jícama
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 2 piezas de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Miércoles

Desayuno



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

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 el resto del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 1/2 cucharadas cafeteras 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.

Miércoles	Atún sellado
Comida 	Ingredientes 1 1/2 de taza de Lechuga 120 gramos de Atún fresco 2 piezas de Tostada de maíz horneada 1/2 de pieza de Jitomate bola 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 165 gramos de Arroz cocido 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - Calienta un sartén con aceite a fuego medio. - Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado). - Acompañar con tostadas, ensalada fresca y arroz.

Miércoles	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 2 	Ingredientes 1/2 pieza de Calabaza 40 gramos de Queso panela 1/2 cucharada cafetera de Aceite 4 pieza de Habaneras Procedimiento - Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer. - Acompañar con galletas habaneras.

Miércoles	Omelette con champiñones
Cena 	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Jitomate guaje 1/2 taza de Champiñones rebanados 1 pieza de huevo entero 1 pieza de Clara de huevo 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas Procedimiento - En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero. - Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal). - Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear. - Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Jueves	Burritos de huevo y champiñones
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Champiñones 1 pieza de Jitomate 1 taza de Fruta picada 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.

Jueves	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa 2 pieza de Pan Tostado Integral 2 pieza de Jamón de pavo 2 rebanada de Tomate Procedimiento 1. Poner a tostar los panes. 2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Jueves	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Jitomate bola 6 piezas de Tostada de maíz horneada 132 gramos de Falda de res 3 tazas de Lechuga 1/2 de pieza de Pera 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.

Jueves

Snack 2



Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Jueves

Cena



Taquitos de jicama con requesón

Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino rallado
- 3 piezas de Tortillas de jicama
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 6 piezas de Habaneras
- 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Viernes

Desayuno



Sándwich de panela

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Yogurt griego
- 1 cucharada sopera de Chia
- 7 piezas medianas Uvas

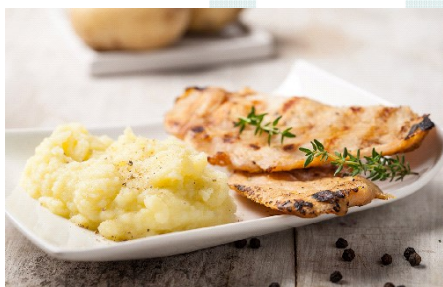
Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

uvas cubiertas de yogurt y chia

Viernes

Comida



Ingredientes

- 135 gramos de Milanesa de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 tazas de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

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

Batido de almendras

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 120 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Portobello
- 1 40 gramos de Quinoa
- 1 60 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.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 11/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 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.

Sábado	Pescado al horno		
Comida			
	Ingredientes 1/2 taza Cebolla rebanada 1/2 taza de Arroz 1 pieza de Calabacita 1 taza de Verduras al vapor 5 cucharada sopera de Crema light 30 gramos de Queso Oaxaca light 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento - En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita. - Condimentar al gusto, agregar la crema y queso. - Hornear por 30 minutos a 180°. - Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.		

Sábado	Yogurt con manzana y crema de cacahuete		
Snack 2			
	Ingredientes 1/4 pieza de Manzana verde golden 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.		

Sábado	Ensalda de aguacate		
Cena			
	Ingredientes 1 taza de Pepino sin semilla 1 pieza de Tomate 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp 4 cucharada sopera de Queso cottage 1 1/2 pieza de Pan Tostado 2 1/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Lavar los vegetales y cortarlos al gusto. - En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp. - Untar al pan tostado el queso cottage.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 1 1/2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 21/2 cucharada cafetera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- Limón al gusto
- 1/2 pieza de Manzana
- 1 taza de Brócoli
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielos y agua.

Domingo

Comida



Ingredientes

- salsa de tomate casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 2 pieza de tortilla
- 40 gramos de queso panela
- 120 gramos de camarón

Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Naranja
- | 3 piezas de Espárragos
- | 3 hojas Lechuga romana
- | 3 pieza de Guacamole
- | 4 pieza de Tortillas delgaditas
- | 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.