

Lunes

Cereal con leche

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Mason jar - Mango lassi

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

1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Lunes

Bowl de salmón

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

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

Lunes	Sorbet de sandía
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto1 3/4 cucharada sopera de Chía1 1 taza de Sandía congelada1 1 taza de Pepino congelado Procedimiento <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.

Lunes	Burritos de huevo y champiñones
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Champiñones1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Fruta picada1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 2 pieza de Claras de huevo1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Calabacita rellena de picadillo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Zanahoria1 1/2 pieza de Papa1 1 pieza de Calabaza alargada1 1 pieza de Tomate1 2 piezas de Tortillas delgaditas1 11/2 cucharada cafetera de Aceite1 40 gramos de Carne molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar lo vegetales.2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

Martes

Yogurt con chocolate y fresas

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.

Martes

Pollo asado

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.

Martes

Verduras con cacahuete

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.

Martes

Huevos motuleños

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 piezas 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 chícharos.

Miércoles

Egg-In-A-Hole

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 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

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 1



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 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 <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Lechuga120 gramos de Atún fresco2 piezas de Tostada de maíz horneada1/2 de pieza de Jitomate bola2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite165 gramos de Arroz cocido2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Calabaza40 gramos de Queso panela1/2 cucharada cafetera de Aceite4 pieza de Habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Jitomate guaje1/2 taza de Champiñones rebanados1 pieza de huevo entero1 pieza de Clara de huevo3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Champiñones1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Fruta picada1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 2 pieza de Claras de huevo1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa1 2 pieza de Pan Tostado Integral1 2 pieza de Jamón de pavo1 2 rebanada de Tomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a tostar los panes.2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Jueves	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/3 de pieza de Aguacate madiano1 1 pieza de Jitomate bola1 6 piezas de Tostada de maíz horneada1 132 gramos de Falda de res1 3 tazas de Lechuga1 1/2 de pieza de Pera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Snack 2



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

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

Jueves

Taquitos de jicama con requesón

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Sándwich de panela

Desayuno



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

- Preparar un sándwich con los ingredientes.

Viernes

uvas cubiertas de yogurt y chia

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 chí.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

Viernes

Milanesa de pollo con puré y ensalada

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.

Viernes

Batido de almendras

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).

Viernes

Tacos de barbacoa light

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

Portobello relleno de Quinoa

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

Tostada de nopales con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 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 vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Sábado	Pescado al horno	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/2 taza Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita
1 1 taza de Verduras al vapor	1 5 cucharada sopera de Crema light	1 30 gramos de Queso Oaxaca light
1 240 gramos de Filete de pescado		
Procedimiento		
1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita. 2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso. 3. Hornear por 30 minutos a 180°. 4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.		

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

Sábado	Ensalda de aguacate	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
1 4 cucharada sopera de Queso cottage	1 1 1/2 pieza de Pan Tostado	1 2 1/2 cucharada sopera de Guacamole
Procedimiento		
1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto. 2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp. 3. Untar al pan tostado el queso cottage.		

Domingo	Ensalada de aguacate con pollo						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 862 436">1 1 taza de Pepino sin semilla</td><td data-bbox="954 388 1166 436">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="1252 388 1479 436">1 1 1/2 piezas de Pan Tostado</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 906 516">1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td><td data-bbox="954 468 1214 516">1 4 cucharada sopera de Queso cottage</td><td data-bbox="1252 468 1523 516">1 2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 906 598">1. Lavar y cortar los vegetales.<li data-bbox="597 602 1252 623">2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.<li data-bbox="597 627 1349 648">3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.	1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 1 1/2 piezas de Pan Tostado	1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 4 cucharada sopera de Queso cottage	1 2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole
1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 1 1/2 piezas de Pan Tostado					
1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 4 cucharada sopera de Queso cottage	1 2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole					

Domingo	Mason jar - Smoothie de manzana y brócoli						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 961 711 982">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 987 808 1008">1 Limón al gusto</td><td data-bbox="971 987 1214 1008">1 1/2 pieza de Manzana</td><td data-bbox="1295 987 1490 1008">1 1 taza de Brócoli</td></tr><tr><td data-bbox="634 1045 889 1066">1 10 pieza de Almendras</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1123">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1127 1089 1148">1. Licuar todos los ingredientes con hielos y agua.	1 Limón al gusto	1 1/2 pieza de Manzana	1 1 taza de Brócoli	1 10 pieza de Almendras		
1 Limón al gusto	1 1/2 pieza de Manzana	1 1 taza de Brócoli					
1 10 pieza de Almendras							

Domingo	Chile relleno de camarón y queso panela									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1438 894 1486">1 salsa de tomate casera al gusto</td><td data-bbox="954 1438 1133 1486">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1252 1438 1523 1486">1 1 pieza de chile poblano</td></tr><tr><td data-bbox="634 1518 911 1566">1 1 cucharada de servir de arroz integral</td><td data-bbox="954 1518 1198 1566">1 1 cucharada de servir de frijol molido</td><td data-bbox="1252 1518 1523 1566">1 2 cucharada cafetera de mantequilla</td></tr><tr><td data-bbox="634 1602 829 1623">1 2 pieza de tortilla</td><td data-bbox="954 1602 1182 1650">1 40 gramos de queso panela</td><td data-bbox="1252 1602 1523 1623">1 120 gramos de camarón</td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1707">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1711 1068 1732">1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.<li data-bbox="597 1736 1024 1757">2. Rellenar con el camarón y queso panela.<li data-bbox="597 1761 959 1782">3. Servir con salsa de tomate casera.<li data-bbox="597 1787 1101 1808">4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.	1 salsa de tomate casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 cucharada cafetera de mantequilla	1 2 pieza de tortilla	1 40 gramos de queso panela	1 120 gramos de camarón
1 salsa de tomate casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de chile poblano								
1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 cucharada cafetera de mantequilla								
1 2 pieza de tortilla	1 40 gramos de queso panela	1 120 gramos de camarón								

Domingo

Snack 2



Totopos con frijoles

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Claras de huevo con espárragos

Ingredientes

- 1 1 pieza de Naranja
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 3 hojas Lechuga romana
- 1 3 pieza de Guacamole
- 1 4 pieza de Tortillas delgadas
- 1 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.