

Lunes	Nopales con claras
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de Nopal cocido 1 pieza de clara de huevo 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 piezas de tortilla de maíz 1 cucharada cafetera de aceite de canola Procedimiento 1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente. 2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales. 3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Lunes	Piña con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 taza de Yogurt light 1/2 taza de Piña picada 2 pieza de Almendras Procedimiento 1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Lunes	Pollo al limon con esparragos
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Tomate 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 2 Hojas Lechuga 2 cucharada sopera de Frijol molido 3 piezas de Tortilla delgadita 6 piezas de Esparragos 105 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento 1. Dejar marinar en jugo de limón la pechuga de pollo sin cocer por 1 hora. 2. Después cocinarla en el sartén. 3. Cocinar los espárragos con el aceite de oliva. 4. Lavar y desinfectar la verdura. 5. Cortar el aguacate en rebanadas. 6. Cortar la lechuga y tomate, acompañar el plato con ensalada. 7. Calentar los frijoles y servir en el plato.

Lunes

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

- Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Lunes

Cena



Chilaquiles light

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Colocar en un sartén los totopos.
- Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
- Integrar el pollo desmenuzado.
- Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Martes

Desayuno



Claras de huevo con pimiento

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Pan Tostado
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

- Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
- Una ves preparado, acompañar con el pan tostado.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 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.

Mangonadas

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
- 90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 2 cucharadas 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.

Fideos de arroz con pollo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Mason jar

Martes	Sincronizadas
Cena 	Ingredientes 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 1 cucharada sopera de guacamole 2 rebanadas de Jamón de pavo 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 12 gramos de queso oaxaca light Procedimiento 1. Calentar las tortillas. 2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Miércoles	Quesadillas veganas con espinaca
Desayuno 	Ingredientes 20 gramos de Queso de soya 1/2 de taza de Espinaca cruda picada 1/4 de taza de Frijol promedio cocido 1 pieza de Tortilla de nopal 2 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí Procedimiento 1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas. 2. Acompañar con salsa.

Miércoles	Mason jar
Snack 1 	Ingredientes - Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto Procedimiento 1. Disfruta de un snack saludable.

Miércoles

Comida



Filete de res en salsa de tomate

Ingredientes

- 1 90 gramos de Filete de res
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1 taza de Uva verde
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Miércoles

Snack 2



Coctel de frutas y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 5 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Miércoles

Cena



Huevo revuelto y licuado de fruta

Ingredientes

- 1 70 mililitros de Leche Deslactosada light
- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 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.

Jueves	Yogurt con fresa, plátano y nuez	
Desayuno		
	Ingredientes 1/4 pieza de Plátano 1/4 de taza de Fresa 3/4 de taza de Yogurt light 2 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento - Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.	

Jueves	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo	
Snack 1		
	Ingredientes 1/4 de taza de Uva 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa 30 gramos de Pierna de cerdo 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Preparar las palomitas con un poco de aceite. - Cortar la pierna de cerdo en cubitos. - Servir acompañado de uvas.	

Jueves	Pescado con mayonesa de chipotle	
Comida		
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle 1 taza de Melón picado 1 1/2 cucharada sopera de Granola baja en grasa 2 pieza de Tostadas de nopal 170 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla. - Sazonar con limón y pimienta. - Untar la mayonesa al filete de pescado. - Acompañar con tostadas y aguacate. - Servir la fruta con granola como postre.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 8 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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 40 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Jicama picada
- ▮ 1/2 taza de Zanahoria picada
- ▮ 1 pieza de Galletas habaneras
- ▮ 1 pieza de Limon
- ▮ 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Viernes

Comida



Ingredientes

- ▮ 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- ▮ 1 pieza de Manzana
- ▮ 1 1/2 tazas de Apio en tiras
- ▮ 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras
- ▮ 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego
- ▮ 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.
3. Cortar los vegetales.
4. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.
5. Postre: 1 manzana.

Viernes

Snack 2



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.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Espinacas
- 15 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 2 piezas de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Postre: Una manzana.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 13 gramos de Palomitas fat free
- 32 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Sábado	Pollo con calabaza y esquite		
Comida			
	Ingredientes		
	1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Cebolla blanca 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1/2 taza de Elote amarillo desgranado 1 pieza de Tortilla	1 pieza de Calabaza 1 cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento 1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto). 2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, al final la calabaza y el elote. 3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.		

Sábado	Verduras con cacahuete		
Snack 2			
	Ingredientes		
	- Limón al gusto 1/2 taza de Zanahoria	1/2 taza de Pepino 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal	1/2 taza de Jícama
	Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.		

Sábado	Crepas de avena con fresas		
Cena			
	Ingredientes		
	1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar 2 piezas de Claras de huevo	1/3 taza de Avena	3/4 taza de Fresas picadas
	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.		

Domingo

Desayuno



Huevo con machacado

Ingredientes

- 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Domingo

Snack 1



Galletas de platano y avena

Ingredientes

- 1/4 taza de Avena en Hojuelas
- 1/4 pieza de Platano
- 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Machacar el plátano con un tenedor.
2. Picar las almendras.
3. Mezclar la avena y las almendras junto con el plátano.
4. Colocar en forma de galletas la mezcla sobre un molde con papel de cera.
5. Meter al horno por 15 minutos a 200°C.

Domingo

Comida



Pierna de pollo con pimienta y arroz

Ingredientes

- 1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 5 piezas de Papa de cambray
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Domingo

Snack 2

Yogurt con manzana y crema de cacahuete



Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Domingo

Cena

Nopalitos con huevo



Ingredientes

- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.