

Lunes	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 pieza de Tomate1 pieza de huevo entero4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Romper las tostadas en trozos.Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.Acompañar con aguacate.

Lunes	Toronja con almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Toronja3 cucharada sopera de Queso cottage10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola136 gramos de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz150 gramos de Bistec3 cucharadas cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne y montar taquitos.Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Lunes	Berry smoothie bowl
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos60 gramos de Blueberries congeladas1 cucharada sopera de Semilla de hemp <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Lunes	Tacos mexicanos
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Uva3/4 de cucharada cafetera de Aceite4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1/2 de pieza de Jitomate75 gramos de Molida de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.Servir en taquitos con la tortilla de maíz. <p>Postre: uvas.</p>

Martes	Huevo en salsa verde
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Salsa verde casera al gusto1 taza de Fruta picada8 pieza de Almendras1/3 pieza de Aguacate3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 cucharada de servir de Frijoles molidos4 pieza de Claras de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Preparar el huevo y agregar la salsa verde.Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.Comer fruta y almendras como postre.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada sopera de Semilla de chía
- 1/4 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Morrón
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Brócoli
- 1 taza de Fruta picada
- 4 pieza de Tostadas de nopal
- 10 pieza de Almendras
- 180 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Martes

Bowl de Verduras asadas con pollo

Cena



Ingredientes

- | | | |
|--------------------------------------|--|-----------------------|
| 1 1/2 taza de Pimientos | 1 1/2 pieza de Calabaza | 1 1/2 taza de Cebolla |
| 1 1/2 taza de Brocoli | 1 1/2 pieza de Papa | 1 pieza de Tortilla |
| 1 31/2 cucharada sopera de Guacamole | 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel | |

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con tortilla.

Miércoles

Pancakes de avena frutos rojos

Desayuno



Ingredientes

- | | | |
|--|---------------------------------|---------------------------|
| 1 2/3 de taza de Hojuelas de avena | 1 2 piezas de Clara de huevo | 1 1 pieza de Huevo fresco |
| 1 1 1/2 de cucharada cafetera 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

Tostada con dip de requesón

Snack 1



Ingredientes

- | | | |
|--|----------------------------------|---|
| 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada | 1 31 gramos de Requesón promedio | 1 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza |
|--|----------------------------------|---|

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.

Miércoles	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de papa mediana1/3 taza de pasta integral cocida1 taza de mezcla de verduras1 pieza de manzana2 cucharadas soperas de salsa Alfredo2 cucharadas cafeteras de mantequilla160 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.Cocer la papa y untar la mantequilla encima.Postre: manzana.

Miércoles	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de plátano machacado2 piezas de rice cake (galleta de arroz)2 1/2 cucharadas cafeteras de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.Untar sobre el rice cake.

Miércoles	Espagueti cremoso con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 taza de Espagueti cocido1 taza de Espinacas picadas4 cucharadas cafeteras de Crema ácida90 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Jueves	Nopalitos con huevo	
Desayuno		
Ingredientes		
1 1/2 de taza de Nopal cocido	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco
1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Naranja
Procedimiento		
1. En un sartén calentar el aceite. 2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio. 3. Calentar las tortillas y hacer taquitos. 4. Acompañar con naranja.		

Jueves	Yogurt con mango y almendras	
Snack 1		
Ingredientes		
1 2/4 de taza de Yogur light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras
Procedimiento		
1. Rebanar o licuar la fruta. 2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.		

Jueves	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada	
Comida		
Ingredientes		
1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 taza de ensalada mixta de verduras
1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado
1 2 piezas de tortilla de maíz	1 150 gramos de milanesa de pollo	
Procedimiento		
1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. 2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. 3. Postre: melón picado.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Jueves

Cena



Calabacita rellena de picadillo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 56 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

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.

Viernes

Desayuno



Peach pie Smoothie bowl

Ingredientes

- 1 Vainilla, canela al gusto
- 1 3/4 taza de Yogur light
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 12 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima, granola y almendras picadas.

Viernes

Mini pizzas de frutas

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 1 4 piezas de Galletas Marías
- 1 4 Piezas de Almendras
- 1 40 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.

Viernes

Papa Rellena

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 taza de Cebolla
- 1 2 pieza de Papa
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Viernes

Galletas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Viernes

Milanesa de res y ensalada

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 3 taza de Lechuga
- 165 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

- Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha.

Sábado

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo

Procedimiento

- Cocinar las claras de huevo con jamón.
- Colocar sobre el pan.
- Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Sábado

Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

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

Sábado	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de plátano1 3/4 cucharada sopera de vinagreta1 1 taza de ensalada mixta1 1 pieza de manzana1 1 1/4 de pieza de papa1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla1 150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.4. Postre: Manzana y plátano picados.

Sábado	Galletas con jamón y queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 rebanada de Jamón de pavo1 2 cucharada cafetera de Queso crema1 5 piezas de Galletas habaneras integrales1 20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Sábado	Cortadillo con papas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate1 1/2 de pieza de Papa picada1 60 gramos de Milanesa de res1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 3 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.2. Agregar a un sartén la carne con papa.3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Domingo	Molletes ligeros						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 935 449">1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td><td data-bbox="992 401 1279 432">1/3 de taza de frijol molido</td><td data-bbox="1328 401 1511 449">1/3 de pieza de aguacate</td></tr><tr><td data-bbox="634 478 940 527">2 rebanadas de pan integral de 50 calorías</td><td data-bbox="992 478 1230 527">40 gramos de queso panela desmoronado</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 583 1393 632">1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.</p>	1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1/3 de taza de frijol molido	1/3 de pieza de aguacate	2 rebanadas de pan integral de 50 calorías	40 gramos de queso panela desmoronado	
1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1/3 de taza de frijol molido	1/3 de pieza de aguacate					
2 rebanadas de pan integral de 50 calorías	40 gramos de queso panela desmoronado						

Domingo	Yogurt con granola y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1010 987 1058">1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</td><td data-bbox="1040 1010 1182 1058">5 piezas de Almendras</td><td data-bbox="1289 1010 1458 1058">75 gramos de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1108 927 1136">1. Mezclar todos los ingredientes.</p>	1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	5 piezas de Almendras	75 gramos de Yogurt griego
1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	5 piezas de Almendras	75 gramos de Yogurt griego		

Domingo	ensalada César									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1411 711 1432">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1438 911 1486">1/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="959 1438 1230 1486">1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)</td><td data-bbox="1279 1438 1500 1486">1/2 de taza de elote desgranado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1528 813 1560">1 pieza de pera</td><td data-bbox="959 1516 1170 1564">3 tazas de lechuga Italiana</td><td data-bbox="1279 1516 1500 1564">6 piezas de jitomate cherry</td></tr><tr><td data-bbox="634 1602 889 1650">11/2 cucharada sopera de aderezo César</td><td data-bbox="959 1602 1224 1650">150 gramos de Milanesa de pollo en tiras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1684 727 1705">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1705 1414 1801">1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. 2. Cortar los vegetales. 3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César. 4. Postre: Una pera.</p>	1/3 de pieza de aguacate hass	1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1/2 de taza de elote desgranado	1 pieza de pera	3 tazas de lechuga Italiana	6 piezas de jitomate cherry	11/2 cucharada sopera de aderezo César	150 gramos de Milanesa de pollo en tiras	
1/3 de pieza de aguacate hass	1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1/2 de taza de elote desgranado								
1 pieza de pera	3 tazas de lechuga Italiana	6 piezas de jitomate cherry								
11/2 cucharada sopera de aderezo César	150 gramos de Milanesa de pollo en tiras									

Domingo

Snack 2



Pasta con champiñón y queso panela

Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 40 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Domingo

Cena



Sándwich de ensalada de pollo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.