

Lunes Desayuno	Yogurt con fresa, plátano y nuez
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 pieza de Plátano1/2 taza de Fresa3 cucharadas cafeteras de nuez picada1 taza de Yogurt light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Lunes Snack 1	Galletas de manzana con avena
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Avena1 pieza de Manzana hecha puré7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar los ingredientes.Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes Comida	Pechuga de pollo con arroz y verduras
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Mezcla de verduras140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 taza de Arroz cocido1 cucharada cafetera de Aceite de canola2/3 de pieza de Aguacate hass Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la pechuga de pollo a la plancha.Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 50 mililitros de Yogurt griego
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 1/2 taza de Champiñones
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 8 pieza de Almendras
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Claras de huevo

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.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 80 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1 pieza de Durazno prisco

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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Manzana con requesón y nuez de la india

Martes

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 soperas de Aceite

Procedimiento

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

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 15 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Melón y almendras

Martes

Molletes con huevo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Pan integral
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Cocinar las claras como huevo revuelto.
- Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
- Por último, poner encima el aguacate.
- Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Miércoles

Sándwich de jamón de pavo

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Espinacas
- 1/2 pieza de manzana
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
- Postre: manzana.

Miércoles

Quesadillas veganas

Snack 1



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

- Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Miércoles	Pescado al horno con verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 taza de Arroz2 taza de Verduras al vapor320 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar el filete de pescado en un refractario.Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.Hornear por 20 minutos.Acompañar con arroz y aguacate.

Miércoles	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate1/2 taza de Elote amarillo2 pieza de Nopal3 cucharada cafetera de Crema ligh80 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.Agregar elote y crema.

Miércoles	Caldo tlalpeño
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chipotle al gusto1/2 pieza de Aguacate hass3/4 taza de zanahoria y cebolla1 1/2 taza de Coctél de frutas2 piezas de tortilla delgadita (21 calorías por pieza)75 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.Servir acompañado de aguacate, chipotle y tortilla.Postre: Coctel de frutas.

Jueves	Taquitos de panela Low-Carb
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Huevo1 pieza de Clara de huevo4 rebanada de Jamón de pavo75 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.3. Acompañar con aguacate.

Jueves	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1/2 taza de fresa picada1 cucharada sopera de nuez picada3 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Jueves	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola68 gramos de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz120 gramos de Bistec2 cucharadas cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la carne y montar taquitos.2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Jueves

Snack 2



Barrita de cereal y almendras

Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Jueves

Cena



Huevo a la mexicana

Ingredientes

- Pico de gallo al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 pieza de Huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Viernes

Desayuno



Claras de huevo con espinacas

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
- 4 pieza de claras de huevo
- 40 gramos de Yogurt griego

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 con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Viernes

Fresas con queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Queso cottage light
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Viernes

Hot Dog Vegano

Comida



Ingredientes

- 1 2 piezas de Pan de hot dog
- 1 3 1/2 de pieza de Salchicha vegetariana
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1 2 cucharadas sopera de Salsa catsup
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 3 piezas de Chile jalapeño

Procedimiento

1. Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza* (opcional).

Viernes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

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

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

Sábado

Avena pay de manzana

Desayuno



Ingredientes

- | Canela y vainilla al gusto
- | 1/3 taza de Avena
- | 1 taza de Manzana verde
- | 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- | 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Sábado

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- | 14 piezas de almendras

Procedimiento

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

Sábado	ensalada César
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate hass1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)1/2 de taza de elote desgranado1 cucharada sopera de aderezo César1 pieza de pera3 tazas de lechuga Italiana6 piezas de jitomate cherry120 gramos de Milanesa de pollo en tiras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.Cortar los vegetales.Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.Postre: Una pera.

Sábado	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de manzana1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)5 piezas de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Sábado	Ensalada de aguacate con atún
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino sin semilla1 pieza de Tomate2 piezas de Pan Tostado2 cucharada sopera de Guacamole4 cucharada cafetera de Semillas de hemp45 gramos de Atún fresco
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales.En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

Domingo	Huevo con papas a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1/2 pieza de Papa1 pieza de Huevo1 taza de Fruta picada1 taza de Espinacas2 pieza de Claras de huevo2 pieza de Tostadas de nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo, espinacas y huevo.Acompañar con aguacate y tostadas.Servir fruta como postre.

Domingo	Galletas marías con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Galletas marías5 piezas de Almendras70 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Domingo	Chuletas de cerdo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate3/4 taza de Arroz1 taza de Fruta picada2 taza de Verduras al vapor225 gramos de Chuleta de cerdo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.Acompañar con arroz, verduras y aguacate.Comer fruta como postre.

Domingo

Snack 2



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral
- 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Domingo

Cena



Pan tostado con jamón

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
- Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
- Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.