

Lunes

Desayuno



Quesadillas italianas

Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Lunes

Snack 1



Jicama con zanahoria

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Comida



Carne con brócoli oriental

Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 3 cucharadas cafetera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Lunes

Mangonadas

Snack 2



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
- Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Lunes

Tacos de panela con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

- Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
- Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Martes

Club sandwich

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 pieza de Pan integral
- 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1/2 de pieza de Papa
- 1 cucharada soperas de Guacamole

Procedimiento

- Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- Acompañar con papitas rebanadas.

Martes

Pay de limón

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Martes

Milanesa de res con espagueti

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 161 gramos de Espagueti integral cocido
- 1 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1 1/4 de taza de Leche Lala Light
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

Martes

Mason jar - Banana ginger smoothie

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jengibre al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Amaranto
- 1 4 pieza de Nuez
- 1 75 gramos de Yogurt griego sin azúcar

Procedimiento

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

Martes

huevo con salchicha y pan

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Miércoles

Omelette con acelgas y jitomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 2 piezas de Naranja
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Miércoles

Ensalada caprese

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 1 rebanada de Pan tostado integral
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Miércoles	Filete de res en salsa de tomate		
Comida			
			
	Ingredientes		
	1 120 gramos de Filete de res	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Papa cocida
	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 taza de Uva verde	1 1 cucharada sopera 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	Arándanos, almendras y jícama		
Snack 2			
			
	Ingredientes		
	1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 3/4 de taza de jícama picada	1 10 piezas de Almendras
	Procedimiento		
	1. Mezclar los ingredientes.		

Miércoles	Huevo revuelto y licuado de fruta		
Cena			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light	1 3/4 de taza de Fruta picada	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 3 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	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras1/4 de taza de salsa casera sin aceite1 pieza de huevo2 rebanadas de Jamón de pavo3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una3 piezas de guayaba Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.Postre: Guayaba.

Jueves	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 pieza de Manzana verde golden1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Jueves	Pozole vegano
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">orégano y sal al gusto1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado1/2 de taza de puré de tomate2/3 de taza de soya cocida1 taza de cebolla picada1 pieza de chile ancho1 pieza de diente de ajo1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías1 cucharada sopera de aceite de oliva1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.

Jueves

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de zanahoria
- | 1 taza de jícama
- | 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jueves

Champiñones a la mexicana

Cena



Ingredientes

- | 1/3 taza de Frijoles molidos
- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- | 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- | 40 gramos de Queso panela
- | 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Viernes

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.

Viernes

Fast mix de zanahoria

Snack 1



Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1 taza de pepino
- | 1 1/2 taza de zanahoria rallada
- | 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- | 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Viernes

Pierna de pollo con pimiento y arroz

Comida



Ingredientes

- | 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- | 10 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.

Viernes

Papitas cambray con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- | 6 piezas de Papa cambray
- | 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Viernes

Cena



Panela asada con verduras

Ingredientes

- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 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.

Sábado

Desayuno



Quesadillas con claras

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.

Sábado

Snack 1



Tortitas de papa con pierna de cerdo

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Sábado	Rib eye con puré de papa y zanahoria
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 125 gramos de Rib eye sin grasa1 1 pieza de Papa cocida1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 tazas de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.2) Cocer las papas y prepararlas como puré.3) Saltear zanahoria con un poco de aceite. Postre: Uvas.

Sábado	Zanahoria con limón y chile
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto1 1 taza de Zanahoria rallada1 21 pieza de Cacahuete natural Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Tacos de requeson
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 1 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio1 3 piezas de Tortilla de nopal1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.3. Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Domingo	Chilaquiles light						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 917 426">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="950 373 1237 426">3 tazas de Totopos horneados Susalia</td><td data-bbox="1269 373 1497 415">1 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 917 510">1 cucharada de servir de Frijol molido</td><td data-bbox="950 457 1237 510">60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td data-bbox="1269 457 1497 510">1 taza de Espinaca cruda picada</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 950 588">1. Colocar en un sartén los totopos.<li data-bbox="597 588 1156 613">2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.<li data-bbox="597 613 1047 638">3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.<li data-bbox="597 638 1295 663">4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 pieza de Jitomate	1 cucharada de servir de Frijol molido	60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 taza de Espinaca cruda picada
1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 pieza de Jitomate					
1 cucharada de servir de Frijol molido	60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 taza de Espinaca cruda picada					

Domingo	Tuna rice cake			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1003 852 1056">2 piezas de Galleta de arroz</td><td data-bbox="885 1003 1140 1056">33 gramos de Atún en agua drenado</td><td data-bbox="1205 1003 1497 1056">1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1083 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1112 1134">1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.	2 piezas de Galleta de arroz	33 gramos de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
2 piezas de Galleta de arroz	33 gramos de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Domingo	Atún sellado									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1411 711 1436">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1436 820 1488">1 1/2 de taza de Lechuga</td><td data-bbox="950 1436 1205 1488">1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1253 1436 1481 1488">165 gramos de Arroz cocido</td></tr><tr><td data-bbox="630 1520 863 1572">120 gramos de Atún fresco</td><td data-bbox="950 1520 1156 1572">2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1253 1520 1513 1572">2 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="630 1604 889 1656">2 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1684 727 1709">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1709 1063 1734">1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio.<li data-bbox="597 1734 1513 1780">2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).<li data-bbox="597 1780 1112 1806">3. Acompañar con tostadas, ensalada fresca y arroz.	1 1/2 de taza de Lechuga	1/2 de pieza de Jitomate bola	165 gramos de Arroz cocido	120 gramos de Atún fresco	2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	2 cucharadas sopera de Guacamole	2 piezas de Tostada de maíz horneada		
1 1/2 de taza de Lechuga	1/2 de pieza de Jitomate bola	165 gramos de Arroz cocido								
120 gramos de Atún fresco	2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	2 cucharadas sopera de Guacamole								
2 piezas de Tostada de maíz horneada										

Domingo

Snack 2

Pan tostado con mantequilla de cacahuete



Ingredientes

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

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Domingo

Cena

Taquitos de panela Low-Carb



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
- Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
- Acompañar con aguacate.