

Lunes	Picadillo veggie	
Desayuno		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pimiento morrón1 taza de Espinaca cruda1 1/2 taza de Champiñón rebanado	<ul style="list-style-type: none">1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva3 cucharadas soperas de guacamole1 1 de taza de Zanahoria picada1 1 pieza de tortilla de maíz5 piezas de Papa de cambray
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.Servir con tortilla y guacamole.	

Lunes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete	
Snack 1		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de plátano machacado	<ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)1 2 1/2 cucharada cafetera 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.	

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico	
Comida		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 80 gramos de Quinoa1 1 pieza de Ajonjoli1 1 taza de Lechuga1 20 gramos de Queso fresco	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Limón real1 4 cucharadas cafetera de Aceite de oliva1 8 piezas de Jitomate cereza1 1 taza de Uva1 160 gramos de Milanesa de pollo cruda1 4 cucharadas cafetera de vinagre balsámico1 1 cucharada soperas de Perejil crudo picado
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.Cortar el queso en cuadritos.Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.	

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 40 gramos de queso panela desmoronado
- 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Martes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes	Elote preparado
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Elote entero1 2 cucharada cafetera de Crema ligera1 60 gramos de Queso panela rallado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Martes	ensalada César
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate hass1 1/2 pieza de yogurt griego individual (75 g)1 6 piezas de jitomate cherry1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)1 1 pieza de pera1 11/2 cucharada sopera de aderezo César1 1/2 de taza de elote desgranado1 3 tazas de lechuga Italiana1 150 gramos de Milanese de pollo en tiras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la milanese 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 picada y media pieza de yogurt griego.

Martes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Manzana verde golden1 50 mililitros de Yogurt griego1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Martes

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cereal Multibrán Flakes
- 1 1/2 taza de Leche light
- 5 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

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

Miércoles

Taquitos de deshebrada

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Miércoles

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 1



Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 7 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 75 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla picada1 1 taza de Lechuga picada1 1 pieza de Aguacate hass1 1 pieza de Manzana1 1 taza de uva verde1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas1 40 gramos de Queso panela1 150 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana y uvas.

Miércoles	Galletas habaneras con requeson
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 cucharada sopera de Guacamole1 5 pieza de Galletas habaneras1 4 1/2 cucharada sopera de Requeson Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Miércoles	Queso panela guisado
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate bola1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 100 gramos de Queso panela1 2 piezas de Tortilla de maíz1 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.2. Dejar hervir.3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Jueves

Desayuno



Quesadillas con frijoles

Ingredientes

- 1/3 de taza de Frijol molido
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

- Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
- Servir con guacamole.

Jueves

Snack 1



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Comida



Pechuga de pollo con arroz y verduras

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 200 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola
- 10 piezas de Almendra
- 1 pieza de Manzana

Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
- Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1 taza de Leche de almendra
- 1 2 cucharadas cafeteras de Granola
- 1 7 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Jueves

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 cafetera de Guacamole
- 1 2 1/2 piezas de Pan Tostado
- 1 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 14 pieza de Corazón de nuez
- 1 14 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.

Viernes

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Viernes

Sopa de garbanzos y espinacas

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de diente de ajo
- 1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 2 piezas de Tomate guaje
- 1 2 tazas de caldo de verduras
- 1 2 tazas de garbanzo cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 6 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Viernes

Verduras con cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Pepino
- 1 1 taza de Jícama
- 1 18 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Licudo de fresa con almendras

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 2 tazas de leche vegetal o leche light
- 6 piezas de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 9 piezas medianas Fresas

Procedimiento

- Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
- Acompañar con las almendras y las nueces.

Sábado

Chilaquiles con jitomate

Desayuno



Ingredientes

- 60 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 pieza de Jitomate bola
- 75 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
- Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
- Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Sábado

Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana verde
- 4 cucharadas soperas de Requesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

- Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Sábado

Comida



Salmón en salsa de naranja

Ingredientes

- 1 4 piezas de Naranja
- 1 4 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 4 piezas de Nopal crudo
- 1 4 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 180 gramos de Salmón fresco

Procedimiento

- 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minutos a fuego bajo más hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Sábado

Snack 2



Yogurt bebible con almendras

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Sábado

Cena



Overnight oats con Durazno

Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 18 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Domingo Desayuno	Yogurt con fresa, plátano y nuez
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Plátano1 1/2 taza de Fresa1 taza de Yogurt light4 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Domingo Snack 1	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Uva2 1/2 de taza de Palomitas sin grasa60 gramos de Pierna de cerdo1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar las palomitas con un poco de aceite.Cortar la pierna de cerdo en cubitos.Servir acompañado de uvas.

Domingo Comida	Chile relleno de Quinoa y requeson
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 1/2 taza de Lenteja cocida2 pieza de Chile poblando40 gramos de Queso panela1/2 pieza de Aguacate1 taza de Germen de alfalfa3 pieza de Cebolla cambray60 gramos de Quinoa1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 cucharada cafetera de Aceite6 cucharada sopera de Requeson Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a cocer la Quinoa en agua.En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.tatamar el chile, y pelar.rellenar el chile con el preparado de vegetales, quinoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.Acompañar con lentejas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de yogurt griego
- | 10 piezas de Fresas medianas
- | 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Gotas de yogurt y fresa

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Cilantro
- | 1 taza de Garbanzo
- | 1 pieza de Tomate
- | 3 cucharada sopera de Queso cottage
- | 1 pieza de Pimiento amarillo
- | 4 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Bowl de Garbanzo