

Lunes

Desayuno



Quesadillas con aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Lunes

Snack 1



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Lunes

Comida



Pollo con pimientos

Ingredientes

- 1/2 taza de Ejotes
- 1/2 taza de Arroz
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 pieza de Tostada Horneada
- 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tostada Horneada.

Lunes	Huevo duro con jitomate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Guayaba1 pieza de Jitomate bola1/4 de taza de Mezcla de verduras1/2 de pieza de Huevo cocido1/4 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Hervir el huevo por 10 minutos.2) Hacer una salsa con el tomate.3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.4) Partir por la mitad el huevo cocido.5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Lunes	Overnight oats con chocolate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">cocoa sin azúcar al gusto1/2 taza de Hojuelas de avena1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa4 piezas de fresas9 piezas de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.2. Dejar reposar en el refrigerador.3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Martes	Claras de huevo con espinacas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de cóctel de frutas1 rebanada de pan integral2 piezas de claras de huevo2 tazas de espinacas2 cucharada sopera de leche light o vegetal
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Tostadas con nopalitos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tostada de maíz horneada1 taza de Nopal cocido1/2 de pieza de Jitomate20 gramos de Queso fresco1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.2) Servir en tostadas con queso encima.

Martes	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de Aguacate madiano1 taza de Cebolla blanca rebanada1 pieza de Calabacita alargada cruda1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico3 piezas de Tortilla de maíz120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar los ingredientes en tiras.2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.3. Acompañar con tortilla y aguacate.

Martes	Pan con alfalfa
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Guacamole1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal11/2 taza de Germen de alfalfa30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Martes

Avena con plátano y canela

Cena



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles

Ensalada de aguacate con pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada cafetera de Guacamole
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 11/2 piezas de Pan tostado

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 galletas habaneras.

Miércoles

Ensalada caprese

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 rebanada de Pan tostado integral
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 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	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada1 2/3 de pieza de Aguacate hass1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 taza de Lechuga picada1 1 pieza de Manzana1 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas1 20 gramos de Queso panela1 90 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.

Miércoles	Nachos ligeros con guacamole
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)1 1 cucharada sopera de Guacamole1 20 gramos de queso panela desmoronado1 40 gramos de totopos de nopal horneados
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.2. Servir con totopos horneados.

Miércoles	Cereal con leche
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes1 1 taza de Leche light1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 1 1 1/2 cucharada sopera de guacamole
- 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con guacamole.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Manzana con zanahoria y almendras

Jueves

Comida



Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 taza de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Pescado con ensalada y arroz

Jueves

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

- Lavar la manzana y cortar en laminas.
- En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
- Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Jueves

Cena



Tacos de panela con verduras

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Sushi de nopal

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 piezas de Nopal
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 cucharada cafetera de Crema light
- 30 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

- Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero enseguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.
- Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.
- Acompañar con salsa al gusto.

Viernes

Rollitos de lechuga con Jamon

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Viernes

Tacos de carne

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Col cruda picada
- 1/2 pieza de Jitomate
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Viernes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana roja
- 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Viernes

Panela asada con verduras

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
- | 60 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.

Sábado

Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 1



Ingredientes

- | 3/4 de pieza de Manzana verde
- | 2 cucharadas soperas de Requesón
- | 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

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

Sábado

Comida



Sopa de garbanzos y espinacas

Ingredientes

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

Procedimiento

- En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
- 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.
- Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
- Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Sábado

Snack 2



Zanahoria con aderezo de pepino

Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 taza de Pepino picado
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

- Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
- Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
- Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
- Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Sábado

Cena



Portobello relleno de Quinoa

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Portobello
- 30 gramos de Quinoa
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Lavar y limpiar los champiñones.
- En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.
- Preparar la quinoa y una ves lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 9 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Overnight oats con chocolate

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Plátano con yogurt griego

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 4 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Col cruda picada
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 90 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de cucharada soperas de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Tacos de carne

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de jícama
- | 1 taza de zanahoria
- | 5 piezas almendras

Procedimiento

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

Jícama, zanahoria y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- | 50 gramos de Queso panela
- | 1 pieza de Tortilla de maíz
- | 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

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.

Queso panela guisado