

Lunes	Queso panela guisado
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 2 cucharadas sopera de Guacamole 80 gramos de Queso panela 2 piezas de Tortilla de maíz 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla. - Dejar hervir. - Acompañar con tortilla y guacamole.

Lunes	Yogurt con granola y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 5 piezas de Almendras 75 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Tiradito de pulpo
Comida	
	Ingredientes 1/2 pieza de Aguacate 1/2 taza de Arroz 1 taza de Cilantro 2 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Limon 3 pieza de Chile jalapeño 4 Pieza de Tostadas Horenadas 6 pieza de Cebollita cambray 11/2 pieza de Tomate 100 gramos de Pulo cocido Procedimiento - Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas, tomate y el cilantro. - En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto). - Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y arroz.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- ▮ 1/2 taza de fresa picada
- ▮ 1 cucharada sopera de nuez picada
- ▮ 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Fresas con yogurt griego y nuez

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 cucharada de servir de Frijol molido
- ▮ 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- ▮ 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- ▮ 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

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

Quesadillas con frijoles

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/4 de taza de mezcla de verduras
- ▮ 2/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1 cucharada de servir de frijol molido
- ▮ 2 piezas de Tortilla de maíz
- ▮ 2 piezas de Clara de huevo
- ▮ 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Huevo con machacado

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 80 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Martes

Comida



Ingredientes

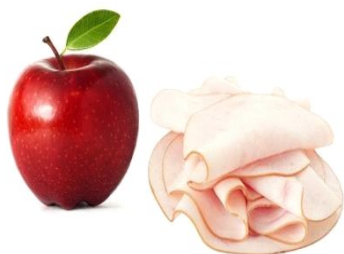
- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)
- 1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 1 pieza de Aguacate hass
- 1 200 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 piezas de manzana
- 1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Martes

Cena



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

- 1 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa vegana
- 1 1/2 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Miércoles

Desayuno



Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de fruta picada
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Snack 1



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 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.

Miércoles	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	Ingredientes 1 sazónador de pollo al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de brócoli 1 1/2 taza de leche light 1 cucharada de servir de arroz integral 1 taza de uvas 1 pieza de tortilla 1 cucharada de servir de frijoles 2 cucharada cafetera de mantequilla 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento - Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. - Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto. - Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. - Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla. - Postre: 1 taza de uvas.



Miércoles	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 2	Ingredientes 1 1/2 pieza de Tomate 2 pieza de Nopal 3 cucharada cafetera de Crema ligh 3 pieza de Tortillas delgaditas 90 gramos de Queso panela Procedimiento - Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate. - Agregar crema y acompañar con tortillas.



Miércoles	Quesadillas con aguacate
Cena	Ingredientes 2/3 pieza de Aguacate 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas 90 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Preparar quesadillas y agregarles aguacate.



Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

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

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Jueves

Comida



Chile relleno de camarón y queso panela

Ingredientes

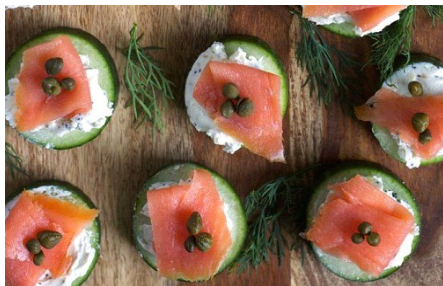
- salsa de tomate casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 2 pieza de tortilla
- 40 gramos de queso panela
- 120 gramos de camarón

Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 37.5 gramos de Salmón
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de huevo entero
- 4 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 el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 hojas de Lechuga romana
- 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.

Rollitos de lechuga con Jamon

Viernes

Comida



Ingredientes

- salsa verde casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 cucharada sopera de crema light
- 4 piezas de tortilla de maíz
- 30 gramos de queso oaxaca light
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.
4. Acompañar con ensalada y frijoles.

Enchiladas suizas

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 2 tazas de edamames

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Edamames con ajonjolí

Viernes

Cena



Ingredientes

- 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 taza de Fresas
- 10 pieza de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 5 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

- En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
- Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de 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.

Sábado

Comida



Milanesa de res encebollada

Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de cebolla en julianas
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 3 piezas tortilla de maíz
- 150 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Sábado

Snack 2



Salchicha, queso panela y tomate

Ingredientes

- 3/4 de pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Sábado

Cena



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

- 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Ajo
- 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa vegana
- 1/2 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Domingo	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Uva 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 75 gramos de Molida de res 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento - Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. - Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Domingo	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Fruta picada 36 gramos de Requesón promedio 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Mezclar los ingredientes en un tazón.

Domingo	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 taza de Cebolla blanca rebanada 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico 3 piezas de Tortilla de maíz 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Pimiento verde crudo chico 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento - Cortar los ingredientes en tiras. - Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. - Acompañar con tortilla y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1 taza de Espinacas
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 taza de Fresas
- 10 piezas de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.