

Lunes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
<p>Desayuno</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero1/4 de taza de Jugo de naranja natural1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo1/2 de taza de Col morada cruda picada1 pieza de Ajo1/2 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Lunes	Fast mix de zanahoria
<p>Snack 1</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">jugo de limón al gusto2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso1 taza de pepino9 piezas de pistache1 1/2 taza de zanahoria rallada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes en un plato hondo.Agregar jugo de limón al gusto.

Lunes	Tostadas con pollo y frijoles
<p>Comida</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla picada1 pieza de Manzana20 gramos de Queso panela1 taza de Lechuga picada2 cucharadas de servir de Frijoles molidos105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada1 pieza de Aguacate hass4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.Postre: manzana.

Lunes

Plátano con yogurt griego

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- Rebanar el plátano.
- Servir con el yogurt griego.
- Agregar mantequilla de cacahuete.

Lunes

Queso panela guisado

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza 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.

Martes

Ensalada de aguacate con atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada soperas de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 45 gramos de Atún fresco

Procedimiento

- 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.

Martes

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

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 1 taza de uvas
- 1 1 pieza de tortilla
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 120 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Martes

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Martes

Quesadilla en tortilla de nopal

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light
- 1 6 pieza de Tortilla de nopal

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Miércoles

Claras de huevo con espinacas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 pieza de claras de huevo
- 1 2 tazas de espinacas
- 1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
- 1 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).

Miércoles

Galletas con jamón y queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 1 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Miércoles	Pozole vegano	
<p data-bbox="289 302 396 333">Comida</p> 	<p data-bbox="592 277 708 300">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 312 878 338">1 orégano y sal al gusto <li data-bbox="634 386 854 434">1 2/3 de taza de soya cocida <li data-bbox="634 468 862 516">1 1 pieza de diente de ajo <li data-bbox="634 550 862 598">1 1 cucharada sopera de aceite de oliva <p data-bbox="592 632 727 655">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 655 1487 703">1. 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. <li data-bbox="592 703 1515 728">2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. <li data-bbox="592 728 1414 753">3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. <li data-bbox="592 753 1484 779">4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="943 302 1230 350">1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado <li data-bbox="943 396 1187 422">1 1 taza de cebolla picada <li data-bbox="943 468 1224 516">1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado <li data-bbox="943 550 1214 598">1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados <li data-bbox="1279 302 1503 350">1 1/2 de taza de puré de tomate <li data-bbox="1279 386 1463 434">1 1 pieza de chile ancho <li data-bbox="1279 468 1507 516">1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías

Miércoles	Nachos ligeros con guacamole	
<p data-bbox="289 877 396 909">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 877 708 900">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 913 922 961">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) <li data-bbox="634 995 906 1043">1 60 gramos de totopos de nopal horneados <p data-bbox="592 1077 727 1100">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1100 1279 1125">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. <li data-bbox="592 1125 922 1150">2. Servir con totopos horneados. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="943 913 1127 961">1 2 cucharadas soperas de Guacamole <li data-bbox="1247 913 1484 961">1 20 gramos de queso panela desmoronado

Miércoles	Queso flameado con verduras	
<p data-bbox="289 1428 380 1459">Cena</p> 	<p data-bbox="592 1428 708 1451">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1463 883 1512">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada <li data-bbox="634 1545 889 1593">1 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light <p data-bbox="592 1627 727 1650">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1650 1511 1698">1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita. <li data-bbox="592 1698 992 1724">2. Acompañar con tortillas y guacamole. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="943 1463 1208 1512">1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada <li data-bbox="943 1545 1187 1593">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole <li data-bbox="1256 1463 1507 1512">1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Jueves	Taquitos de camarón y queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 piezas de guayaba2 piezas de tortillas de maíz30 gramos de Queso Oaxaca light60 gramos de camarón fresco2 cucharadas soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.Agregar el queso rallado.Servir en taquitos con guacamole.Postre: Guayaba.

Jueves	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate3 hojas de Lechuga romana1 cucharada soperas de Guacamole3 piezas de Galletas habaneras2 pieza de Jamon de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa de tomate casera al gusto1/3 de pieza de aguacate1 pieza de chile poblano1 cucharada de servir de arroz integral1 cucharada de servir de frijol molido2 cucharada cafetera de mantequilla2 pieza de tortilla40 gramos de queso panela120 gramos de camarón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.Rellenar con el camarón y queso panela.Servir con salsa de tomate casera.Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

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

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Jueves

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 5 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.

Avena con plátano y canela

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

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.

Ensalada de aguacate con pollo

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Aguacate
- 1 2 pieza de Tortillas delgadas
- 1 3 cucharada de servir de Frijoles
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgadas.

Ensalada de frijoles

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Jitomate relleno de atún

Viernes

Taquitos de queso panela y champiñón

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Sábado

Pan con alfalfa

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 rebanada de Tomate
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.

Sábado	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 161 gramos de Espagueti integral cocido1 105 gramos de Milanesa de res1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1/4 de taza de Leche Lala Light1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Garbanzos rostizados
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Ajo y paprika en polvo al gusto1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 80 gramos de Garbanzo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de fruta picada1 1 taza de Espinacas1 1 pieza de Jitomate guaje1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 2 cucharadas soperas de guacamole1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)1 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas.2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.4. Postre: fruta picada.

Domingo

Desayuno



Quesadilla en tortilla de nopal

Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 6 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Domingo

Snack 1



Jícama, zanahoria y almendras

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.

Domingo

Comida



Fajitas de pollo con frijoles

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Fruta picada
- | 36 gramos de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- | 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.