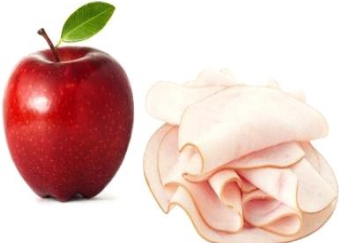


Lunes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Desayuno 	Ingredientes - Chile jalapeño al gusto 1/2 pieza de tomate huaje 1/2 taza de cebolla 1 pieza de Manzana 1 rebanada de pan integral 3 pieza de Jamón de pavo 40 gramos de queso panela Procedimiento - Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua. - Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito. - Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos. - Acompañar con pan integral. - Postre: Una manzana.

Lunes	Ensalada caprese
Snack 1 	Ingredientes - Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 3/4 de pieza de Jitomate bola 1 taza de Arúgula 1 rebanada de Pan tostado integral 20 gramos de Queso panela Procedimiento - Rebanar queso panela y jitomate. - Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. - Acompañar con pan tostado integral.

Lunes	Salpicón de res
Comida 	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Jitomate bola 6 piezas de Tostada de maíz horneada 132 gramos de Falda de res 3 tazas de Lechuga 1/2 de pieza de Pera Procedimiento - Cocer y deshebrar la falda de res. - En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite. - Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea. - Acompañar con tostadas y aguacate.

Lunes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de manzana 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento - Consumir frescos.

Lunes	Taquitos de camarón y queso
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 piezas de guayaba 2 piezas de tortillas de maíz 2 cucharadas soperas de Guacamole 30 gramos de Queso Oaxaca light 60 gramos de camarón fresco Procedimiento - Cocinar los camarones en un sartén antiadherente. - Agregar el queso rallado. - Servir en taquitos con guacamole. - Postre: Guayaba.

Martes	Claras de huevo con espinacas
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de cóctel de frutas 1 rebanada de pan integral 2 piezas de claras de huevo 2 tazas de espinacas 2 cucharada sopera de leche light o vegetal 40 gramos de Yogurt griego Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. - Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. - Servir con aguacate y pan integral. - Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Martes

Snack 1



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas
- 2 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.

Martes

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Martes

Snack 2



Fast mix de zanahoria

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.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 11/2 pieza de Pan Tostado
- 21/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.
3. Untar al pan tostado el queso cottage.

Miércoles

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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 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.

Miércoles	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	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 - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras. - Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas. - Postre: Fruta picada.

Miércoles	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.

Miércoles	Ensalada de aguacate con pollo
Cena	
	Ingredientes 1 taza de Pepino sin semilla 1 pieza de Tomate 1 1/2 piezas de Pan Tostado 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp 4 cucharada sopera de Queso cottage 2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole 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.

Jueves

Desayuno



Cereal con fresas y huevo revuelto

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.

Jueves

Snack 1



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1/4 pieza de Manzana verde golden
- ▮ 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- ▮ 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 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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- ▮ 1/2 de taza de Fresa rebanada
- ▮ 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- ▮ 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- ▮ 1 3/4 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Overnight oats fresa

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 37.5 gramos de Salmón
- 1/4 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

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 taza de Arroz
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 90 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, y aguacate.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 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.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 2 cucharadas sopera 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



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 20 gramos de queso panela desmoronado
- 1 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.

Sábado	Pollo con Tomates
Comida	 Ingredientes 1 taza de Cebolla blanca 1 pieza de Tomate 1 taza de Arroz 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 2 1/2 cucharada sopera de Queso crema 125 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Lavar y rebanar la cebolla. 2. Cortar el tomate en rebanadas grandes. 3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla. 4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate. 5. Acompañar con arroz y queso crema.

Sábado	Edamames con ajonjolí
Snack 2	 Ingredientes 1 1/2 tazas de edamames 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí 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.

Sábado	Overnight oats con chocolate
Cena	 Ingredientes - cocoa sin azúcar al gusto 1/2 taza de Hojuelas de avena 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa 4 piezas de fresas 15 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.

Domingo	Tacos mexicanos		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 taza de Uva	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	60 gramos de Molida de res
	1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1/2 de pieza de Jitomate	
Procedimiento			
1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.			
2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.			
Postre: uvas.			

Domingo	Galletas con jamón y queso panela		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 rebanada de Jamón de pavo	1 cucharada cafetera de Queso crema	4 piezas de Galletas habaneras integrales
	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.			

Domingo	Tiras de pollo buffalo		
Comida			
	Ingredientes		
	1 pieza de Manzana	1 pieza de Elote amarillo entero	1 taza de jugo de fruta natural
	1 1/2 tazas de Apio en tiras	1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras	2 cucharada cafetera de Mayonesa
	2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego	120 gramos de milanesa de pollo en tiras	
Procedimiento			
1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.			
2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.			
3. Cortar los vegetales.			
4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo y uan taza de jugo de fruta natural.			
5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.			
6. Postre: 1 manzana.			

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Cubitos de Fruta

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Nopales con claras