

Lunes	Panela asada con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 pieza de Pimiento verde crudo chico60 gramos de Queso panela1 pieza de Tortilla de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. Postre: durazno.

Lunes	Tostada de nopales con queso
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Nopal cocido1 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas25 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a cocer los nopales y agregar el queso.Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Lunes	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de taza de Arroz salvaje cocido1 pieza de Jitomate1 taza de Pepino con cáscara rebanado2 piezas de Tostada de maíz horneada3 taza de Lechuga1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar100 gramos de Filete de pescado1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">cocinar el filete de pescado a la plancha.Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Lunes

Fast mix de zanahoria

Snack 2



Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1 taza de zanahoria rallada
- | 1 taza de pepino
- | 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.

Lunes

Fajitas de pollo con verduras

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 3 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- | 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 3/4 de pieza de Papa picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.

Martes

Taquitos de frijol

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Frijol molido
- | 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- | 3 rebanadas de Jamón de pavo
- | 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 1/2 de pieza de Toronja

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Martes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de zanahoria
- | 1 taza de jícama
- | 8 piezas almendras

Procedimiento

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

Martes

Ensalada veggie con arándanos y piña

Comida



Ingredientes

- | 1/4 de taza de pimiento fresco
- | 1/4 de taza de arándano seco
- | 1/4 de taza de piña picada
- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 2/3 de taza de edamames (soya cocida)
- | 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- | 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado
- | 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida
- | 2 tazas de espinaca cruda
- | 2 piezas de limón
- | 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado
- | 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado

Procedimiento

1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.
2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.
3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.
4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.
5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.

Martes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- | 1 cucharada sopera de plátano machacado
- | 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una vez cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Tortilla de papa

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Huevo con jamón

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Miércoles	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Col cruda picada1 1/2 pieza de Jitomate1 3 piezas de Tortilla de maíz1 90 gramos de Milanesa de res1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Pudín de chía con fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Fruta picada1 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hidratar las semillas de chía con agua.2. Servir con fruta picada.3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Miércoles	Overnight oats con Durazno
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa1 1/3 de taza de Hojuelas de avena1 1 pieza de Durazno prisco1 3 cucharadas soperas de queso cottage1 15 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Molletes ligeros
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1/3 de taza de frijol molido1/3 de pieza de aguacate1 rebanada de pan integral de 50 calorías40 gramos de queso panela desmoronado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Jueves	Yogurt con granola y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa2 piezas de Almendras50 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Salpicón de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Chayote crudo1 pieza de Jitomate bola1/2 de taza de Arroz cocido8 piezas de Aceituna verde sin hueso2 cucharadas cafetera de Aceite120 gramos de Filete de pescado1/3 de pieza de Aguacate madiano2 piezas de Tostada de maíz horneada1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo.Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto.Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado.Acompañar con arroz.

Jueves

Yogurt con granola y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Ensalada de atún

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza Jitomate
- 1/2 taza de Pepino
- 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

- Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
- Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Viernes

Portobello relleno de Quinoa

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas 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 vez lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

Viernes

Yogurt con granola y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Milanesa de pollo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

- Cocinar la milanesa a la plancha.
- Acompañar con arroz y verduras.

Viernes

Galletas marías con yogurt

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galletas marías
- 5 piezas de Almendras
- 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Viernes

Cena



Picadillo veggie

Ingredientes

- | 1/4 de taza de Zanahoria picada
- | 1/2 taza de Pimiento morrón
- | 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- | 1 taza de Espinaca cruda
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 1 cucharada sopera de guacamole
- | 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- | 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

Sábado

Desayuno



Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Ingredientes

- | 1/2 taza de fruta picada
- | 4 piezas de Almendras
- | 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Snack 1



Durazno y almendras

Ingredientes

- | 2 pieza de Durazno
- | 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Pescado con salsa de mango
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto1 1/4 taza de Arroz1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Zanahoria1 1 taza de Mango picado1 1 taza de Pepino1 1 pieza de Jitomate1 2 pieza de Tostadas de nopal1 3 taza de Lechuga1 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el filete de pescado a la plancha.2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz.3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.

Sábado	Gotas de yogurt y fresa
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de yogurt griego1 5 piezas de Fresas medianas1 6 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Tacos de panela con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Espinaca cruda picada1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 60 gramos de Queso panela1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Domingo	Avena pay de manzana						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 906 411">1 Canela y vainilla al gusto</td><td data-bbox="987 386 1190 411">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="1300 373 1515 422">1 1 taza de Manzana verde</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 878 506">1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez</td><td data-bbox="987 457 1219 506">1 75 gramos de Queso cottage light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1295 588">1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.<li data-bbox="597 588 1479 636">2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.<li data-bbox="597 636 1255 661">3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.	1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1 taza de Manzana verde	1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light	
1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1 taza de Manzana verde					
1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light						

Domingo	Rollitos de calabaza con queso panela						
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 951">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 963 878 989">1 1/2 pieza de Calabaza</td><td data-bbox="948 951 1235 999">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1300 951 1433 999">1 3 pieza de Habaneras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1035 870 1083">1 40 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1140">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1442 1165">1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.<li data-bbox="597 1165 979 1190">2. Acompañar con galletas habaneras.	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Habaneras	1 40 gramos de Queso panela		
1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Habaneras					
1 40 gramos de Queso panela							

Domingo	Chile relleno de Quinoa y requeson									
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1388 711 1413">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1425 862 1451">1 1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="948 1413 1235 1461">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td><td data-bbox="1300 1413 1498 1461">1 1 taza de Germen de alfalfa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1497 821 1545">1 2 pieza de Chile poblano</td><td data-bbox="948 1497 1219 1545">1 2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1300 1497 1507 1545">1 3 pieza de Cebolla cambray</td></tr><tr><td data-bbox="634 1581 889 1629">1 6 cucharada sopera de Requeson</td><td data-bbox="948 1581 1190 1606">1 60 gramos de Quinoa</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1661 727 1686">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1686 954 1711">1. Poner a cocer la Quinoa en agua.<li data-bbox="597 1711 1471 1759">2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.<li data-bbox="597 1759 857 1785">3. tatar el chile, y pelar.<li data-bbox="597 1785 1455 1833">4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.	1 1/2 pieza de Tomate	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Germen de alfalfa	1 2 pieza de Chile poblano	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Cebolla cambray	1 6 cucharada sopera de Requeson	1 60 gramos de Quinoa	
1 1/2 pieza de Tomate	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Germen de alfalfa								
1 2 pieza de Chile poblano	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Cebolla cambray								
1 6 cucharada sopera de Requeson	1 60 gramos de Quinoa									

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Queso crema
- | 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- | 10 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

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.