

Lunes	Enfrioladas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)60 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.Acompañar con aguacate.

Lunes	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Fruta picada36 gramos de Requesón promedio2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes en un tazón.

Lunes	Tostadas de picadillo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate mediano2 piezas de Jitomate guaje o saladet109.5 gramos de Frijol molido6 piezas de Tostada de nopal horneada2 tazas de Lechuga1 cucharada sopera de Crema105 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.Servir con aguacate y crema.

Lunes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 12 piezas de almendras

Procedimiento

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

Lunes

Quesadilla flor de calabaza

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Flor de calabaza
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 1 65 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.
4. Postre: Naranja

Martes

Pimiento asado relleno de pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 12 piezas de uva
- 1 12 piezas de Fresa mediana
- 1 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Brochetas de frutas con queso

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3 cucharadas sopera de Crema
- 1 207 gramos de Espagueti integral cocido
- 1 135 gramos de Milanesa de res
- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 1/2 de taza de Leche Lala Light
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 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.

Milanesa de res con espagueti

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Toronja
- 1 1 taza de Pepino picado
- 1 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Toronja con almendras

Martes

Fresas con yogurt griego y almendras

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Sándwich de atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 82.5 gramos de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.
Postre: Naranja.

Miércoles

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico													
<p data-bbox="289 338 396 369">Comida</p> 	<p data-bbox="594 279 708 300">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 302 797 352">1 80 gramos de Quinoa</td> <td data-bbox="883 302 1170 352">1 1/2 de pieza de Limón real</td> <td data-bbox="1214 302 1516 352">1 160 gramos de Milanesa de pollo cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 390 841 420">1 1 pieza de Ajonjolí</td> <td data-bbox="883 390 1162 436">1 4 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1214 390 1495 436">1 4 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 474 846 504">1 1 taza de Lechuga</td> <td data-bbox="883 474 1110 520">1 8 piezas de Jitomate cereza</td> <td data-bbox="1214 474 1471 520">1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 558 797 609">1 20 gramos de Queso fresco</td> <td data-bbox="883 558 1045 588">1 1 taza de Uva</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 632 727 653">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 655 1495 705">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. <li data-bbox="594 707 1495 758">2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. <li data-bbox="594 760 911 789">3) Cortar el queso en cuadritos. <li data-bbox="594 791 1247 821">4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. <li data-bbox="594 823 1495 852">5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima. 		1 80 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón real	1 160 gramos de Milanesa de pollo cruda	1 1 pieza de Ajonjolí	1 4 cucharadas cafetera de Aceite de oliva	1 4 cucharadas cafetera de vinagre balsámico	1 1 taza de Lechuga	1 8 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado	1 20 gramos de Queso fresco	1 1 taza de Uva	
1 80 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón real	1 160 gramos de Milanesa de pollo cruda												
1 1 pieza de Ajonjolí	1 4 cucharadas cafetera de Aceite de oliva	1 4 cucharadas cafetera de vinagre balsámico												
1 1 taza de Lechuga	1 8 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado												
1 20 gramos de Queso fresco	1 1 taza de Uva													

Miércoles	Manzana con requesón y nuez de la india				
<p data-bbox="289 951 396 982">Snack 2</p> 	<p data-bbox="594 1104 708 1125">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1127 797 1178">1 1 1/2 pieza de Manzana verde</td> <td data-bbox="883 1127 1170 1178">1 4 cucharadas soperas de Requesón</td> <td data-bbox="1214 1127 1471 1178">1 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1209 727 1230">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1232 1146 1262">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras. 		1 1 1/2 pieza de Manzana verde	1 4 cucharadas soperas de Requesón	1 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal
1 1 1/2 pieza de Manzana verde	1 4 cucharadas soperas de Requesón	1 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal			

Miércoles	Overnight oats fresa							
<p data-bbox="305 1499 380 1530">Cena</p> 	<p data-bbox="594 1577 708 1598">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1600 870 1650">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td> <td data-bbox="992 1600 1227 1650">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td> <td data-bbox="1292 1600 1511 1650">1 1 taza de Avena en hojuelas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1688 902 1738">1 3 cucharadas sopera de Queso cottage</td> <td data-bbox="992 1688 1227 1738">1 2 cucharadas sopera de Chía</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1766 727 1787">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1789 1341 1818">1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage. <li data-bbox="594 1820 1057 1850">2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche. <li data-bbox="594 1852 1422 1881">3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere. 		1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 taza de Avena en hojuelas	1 3 cucharadas sopera de Queso cottage	1 2 cucharadas sopera de Chía	
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 taza de Avena en hojuelas						
1 3 cucharadas sopera de Queso cottage	1 2 cucharadas sopera de Chía							

Jueves	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de cebolla picada1/3 de pieza de aguacate1 taza de espinacas1 rebanada de pan integral1 cucharada de servir de frijol molido1 taza de melón picado4 piezas de claras de huevo30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado.

Jueves	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto1/2 taza de Pepino picado3/4 de taza de Zanahoria1 cucharada cafetera de Aceite de oliva120 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Cebolla morada rebanada3 cucharadas cafetera de Aceite1/3 de pieza de Aguacate madiano1 pieza de Jitomate bola6 piezas de Tostada de maíz horneada165 gramos de Falda de res3 tazas de Lechuga1 pieza de Pera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

- Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
- Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Viernes

Taquitos de deshebrada

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 60 gramos de Carne para deshebrar

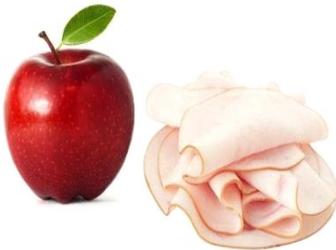
Procedimiento

- En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
- Preparar los taquitos con las tortillas.
- Acompañar con salsa casera sin aceite.

Viernes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Consumir frescos.

Viernes

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Comida



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
- 2 piezas de tortilla de maíz
- 150 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

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

Viernes

Canapés de manzana con queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas 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.

Viernes	Tinga de pollo
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola90 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/4 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada5 piezas de Tostada de maíz horneada1 taza de Lechuga2/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Sábado	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras2 rebanadas de Jamón de pavo1/4 de taza de salsa casera sin aceite3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una2 pieza de huevo3 piezas de guayaba Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.Postre: Guayaba.

Sábado	Verduras con cacahuete
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Limón al gusto1 taza de Jícama1/2 taza de Zanahoria18 piezas de Cacahuete tostado sin sal1 taza de Pepino Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 2/3 de pieza de aguacate hass 1 1 taza de mezcla de verduras 1 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 1 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 1 taza de jugo de frutas natural 1 2 cucharada de servir de arroz integral 1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 1 160 gramos de filete de pescado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar el tomate para la salsa y hervir. 2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio. 3. Servir en tostadas de maíz con aguacate. 4. Acompañar con frijoles y arroz.

Sábado	Tostada de nopales con queso
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Tomate 1 1 taza de Nopal cocido 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 2 pieza de Tostadas Horneadas 1 55 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a cocer los nopales, gregar el queso y tomate. 2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Sábado	Omelette con champiñones
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate 1 3/4 de taza de Champiñones rebanados 1 1 pieza de Clara de huevo 1 1 pieza de Jitomate guaje 1 1 pieza de huevo entero 1 4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas 1 20 gramos de queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero. 2. Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal). 3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear. 4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Domingo Desayuno	Yogurt con fresa, plátano y nuez
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Plátano 1/2 taza de Fresa 1 taza de Yogurt light 4 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Domingo Snack 1	Salchicha, queso panela y tomate
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Salchicha de pavo 1 pieza de manzana 4 piezas de Tomate cherry 20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.2. Acompañar con manzana.

Domingo Comida	Fajitas de pollo con frijoles
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de mezcla de verduras al gusto 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 pieza de aguacate hass 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de fruta picada 3 piezas de tortillas de maíz 150 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Nopal
- 1 3 cucharada cafetera de Crema ligh
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 90 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Domingo

Cena



Queso panela guisado

Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 100 gramos de Queso panela
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1/2 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.