



Lunes		Wrap de Quinoa		
Desayuno				
				
 imglogo				
		Ingredientes		
		1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Calabaza
		1 3 pieza de Espárragos	1 3 pieza de Lechuga Romana	1 20 gramos de Quinoa
		1 40 gramos de Queso Panela		
		Procedimiento		
		1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).		
		2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).		
		3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.		
		4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.		
		5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.		

Lunes	Uvas congeladas	
Snack 1		
		

Lunes	Pechuga de pollo rellena		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Ejotes	1 3/4 taza de Elote
	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Uvas congeladas
	1 40 gramos de Queso panela light	1 105 gramos de Milanesa de pollo	
	Procedimiento		
	1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.		
	2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.		
	3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.		
	4. Comer la fruta como postre.		



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

Lunes	Wrap de Quinoa
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Calabaza 3 pieza de Espárragos 3 pieza de Lechuga Romana 20 gramos de Quinoa 40 gramos de Queso Panela Procedimiento - Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min). - Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto). - Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite. - Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate. - Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

Martes	Ensalada de aguacate con atún
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Pepino sin semilla 1 pieza de Tomate 2 cucharada sopera de Guacamole 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp 5 piezas de Galletas Habaneras 35 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 galletas habaneras.



Martes

Snack 1

Toronja con almendras

Ingredientes

1 pieza de Toronja

10 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Martes

Comida

Chile relleno de carne

Ingredientes

1/3 pieza de Aguacate

1/2 taza de Arroz

3/4 taza de Fruta

1 pieza de Chile poblano

150 gramos de Carne molida

Procedimiento

1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.
2. Guisar la carne molida con salsa roja casera.
3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz y aguacate.
4. Acompañar con fruta como postre.

Martes

Snack 2

Brochetas de frutas con queso

Ingredientes

8 piezas de Fresa mediana

9 piezas de uva

28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

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



Martes	Ensalada de brocoli con pollo
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Zanahoria 1 1/2 pieza de Papa 1 1 taza de Brocoli 3 piezas de Esparragos 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 1 48 gramos de Pechuga de pollo
imglogo	Procedimiento 1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragosEn un sartén aparte poner a cocer el pollo. 2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.

Miércoles	Panela asada con verduras
Desayuno	
	Ingredientes 1 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico 60 gramos de Queso panela 1 1 pieza de Tortilla de maíz
	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.

Miércoles	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 1	
	Ingredientes 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa 1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)
	Procedimiento 1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. 2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.



Miércoles		Pescado a la veracruzana		
Comida				
  imglogo	Ingredientes			
	1 Jitomate al gusto		1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/3 taza de Arroz
	1 1 taza de Pimiento morrón picado		1 1 taza de Fruta picada	1 8 pieza de Aceitunas
	1 40 gramos de Camarones		1 160 gramos de Filete de pescado	
	Procedimiento			
	1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.			
	2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.			
	3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.			
	4. Acompañar con arroz.			
	5. Comer furta de postre.			

Miércoles	Nopal asado relleno de queso panela		
Snack 2			
			
Ingredientes			
1 1/2 pieza de Tomate		1 1/2 taza de Elote amarillo	1 2 pieza de Nopal
1 2 cucharada cafetera de Crema ligth		1 70 gramos de Queso panela	
Procedimiento			
1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.			
2. Agregar elote y crema.			

Miércoles	Quesadillas con espinacas		
Cena			
			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Espinaca	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 5 pieza de Tortillas delgaditas
	1 45 gramos de Queso oaxaca ligth		
	Procedimiento		
	1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.		
	2. Acompañar con guacamole.		



Jueves	Cupcakes salados
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 taza Hojuelas de avena 1 rebanada de Jamón de pavo 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza Espinacas 1/2 taza Pico de gallo 2 pieza de Claras de huevo Procedimiento 1. Picar el jamón y espinacas, mezclar con las claras de huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto. 2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°. 3. Acompañar con aguacate.

imglogo

Jueves	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes perejil finamente picado al gusto 1 pieza de jitomate guaje 1/3 de pieza de lata de atún drenado 2 piezas de naranja 1/2 cucharada cafetera de mayonesa 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.

Jueves	Tallarines con vegetales
Comida	
	Ingredientes salsa teriyaki al gusto 1/2 taza de champiñón cocido 60 gramos de tofu 1/2 taza de zanahoria 1 taza de Tallarin cocido 1/2 pieza de Calabacita 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva Procedimiento 1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva. 2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente. 3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.



Jueves	Mason jar
Snack 2	
	Ingredientes 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto
	Procedimiento 1. Disfruta de un snack saludable.

Jueves	Pollo al limon
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Cebolla 1 1 taza de Pimientos 1 1 pieza de Limon 1 2 pieza de Papa cambray 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento 1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. 2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.

Viernes	Quesadillas con claras
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Espinacas 1 2 pieza de Claras de huevo 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 60 gramos de Queso Oaxaca light
	Procedimiento 1. Preparar las claras al gusto. 2. Rellenar las quesadillas con espinacas y huevo.



Viernes	Helado de fruta natural
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 taza de Fruta congelada 1 7 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Viernes	Pescado con salsa de mango
Comida	
	Ingredientes 1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Zanahoria 1 1 taza de Mango picado 1 1 taza de Pepino 1 1 pieza de Jitomate 1 2 pieza de Tostadas de nopal 1 3 taza de Lechuga 1 180 gramos de Filete de pescado Procedimiento 1. Cocinar el filete de pescado a la plancha. 2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales. 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.

Viernes	Plátano con crema de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Plátano 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 1 2 pieza de Almendras Procedimiento 1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.



Viernes	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Fruta picada 75 gramos de Yogurt sin lácteos 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa 2 cucharadas cafetera de Nuez picada Procedimiento 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.
imglogo	

Sábado	Rajas con crema light
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla rebanada 1 pieza de tortilla 2 pieza de Chile poblano 2 cucharada sopera de Crema ácida 30 gramos de queso panela Procedimiento 1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas. 2. Agregar la crema ácida y el queso panela. 3. Cocinar por 8 minutos más. 4. Servir con tortilla.

Sábado	Salchicha, queso panela y tomate
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de Salchicha de pavo 1/2 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	Carne de res con elote y verduras		
Comida			
	Ingredientes 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1 1/2 taza de verduras mixtas 1 1/2 pieza de papa mediana 1 1 pieza de elote amarillo 1 1 taza de fresa picada 1 2 cucharadas soperas de crema ligera 1 120 gramos de medallón de filete de res Procedimiento 1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla. 2. Acompañar con elote, papa y verduras. 3. Postre: Fresas con cremaEn un tazón colocar las fresas picadas. 4. Bañar con la crema ligera. 5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.		
imglogo			

Sábado	Manzana con requesón y nuez de la india		
Snack 2			
	Ingredientes 1 3/4 de pieza de Manzana verde 1 2 cucharadas soperas de Requesón 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento 1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.		

Sábado	Waffles light		
Cena			
	Ingredientes 1 1/3 taza de Hojuelas de avena 1 1/2 pieza de Plátano maduro 1 2 pieza de Clara de huevo 1 8 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela. 2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta. 3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine. 4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.		



Domingo	Crepas de avena con fresas
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar 1 1/3 taza de Avena 1 1 taza de Fresas picadas 2 pieza de Claras de huevo Procedimiento - Licuar la avena para crear harina. - Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar. - Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas. - Rellenar con yogurt y fresas.

Domingo	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 pieza de Galletas de arroz 1 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete 2 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento - Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Domingo	Salteado de ternera con tallarines
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Cebolla blanca 1 1 taza de Brocoli 1 1 taza de Champiñones 3 cucharada cafetera de Salsa de soya 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 50 gramos de Tallarines 80 gramos de Ternera Procedimiento - Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min. - En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.



Domingo	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 2	
imglogo	Ingredientes 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa 10 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.

Domingo	Milanesa de res y ensalada
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pepino 1 pieza de Jitomate 3 taza de Lechuga 90 gramos de Milanesa de res Procedimiento - Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha.