



Lunes	Panela asada con verduras
Desayuno	
	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.

Lunes	Yogurt con chocolate y fresas
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.

Lunes	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile) 1 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas) 1 3/4 taza de Jugo de limón 1 1 pieza de Aguacate hass 1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 1 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos Procedimiento 1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador. 2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.



Lunes	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 2	
	Ingredientes 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 1/2 taza de Pepino picado 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar 1 3/4 de taza de Zanahoria Procedimiento 1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente. 2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto. 3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos. 4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.
imglogo	

Lunes	Tacos de panela con verduras
Cena	
	Ingredientes 1 1 pieza de Jitomate 1 60 gramos de Queso panela 1 1 taza de Espinaca cruda picada 1 2 cucharadas sopera de Guacamole 1 2 piezas de Tortilla de maíz Procedimiento 1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela. 2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Martes	Claras de huevo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes 1 1 pieza de Jitomate bola 1 2 piezas de Tostada de nopal horneada 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 2 piezas de Clara de huevo 1 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 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.



Martes	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	
	Ingredientes 1 taza de zanahoria 1 taza de jícama 8 piezas almendras Procedimiento - Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). - Acompañar con almendras.

 imglogo

Martes	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 taza de Cebolla blanca rebanada 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico 3 piezas de Tortilla de maíz 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento - Cortar los ingredientes en tiras. - Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. - Acompañar con tortilla y aguacate.

Martes	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 2	
	
	Ingredientes 1/3 de pieza de plátano 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada 3 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento - Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.



Martes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Cena	
	Ingredientes 1 2 tazas de Champiñón crudo entero 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo 1 1/4 de taza de Col morada cruda picada 1 1 pieza de Ajo 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
 imglogo	Procedimiento 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves. 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel. 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo. 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Miércoles	Molletes con huevo
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Jitomate 1 1 pieza de Pan integral 1 2 pieza de Clara de huevo 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 20 gramos de Queso panela light
	Procedimiento 1. Cocinar las claras como huevo revuelto. 2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo). 3. Por último, poner encima el aguacate. 4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Miércoles	Canapés de manzana con queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 pieza de manzana 1 2 cucharada cafetera de coco rallado 1 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.



Miércoles		Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada	
Comida			
		Ingredientes 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 cucharada de servir de frijoles 1 1 pieza de tortilla de maíz 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 120 gramos de milanesa de pollo 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 1 taza de melón picado	
imglogo		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.	

1

1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido

1

1 taza de melón picado

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.

Miércoles	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	Ingredientes 1 1 taza de Leche light 1 7 piezas de Fresas Medianas 1 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.

Miércoles	Champiñones a la mexicana
Cena	
	Ingredientes 1 1/3 taza de Frijoles molidos 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado 1 40 gramos de Queso panela 1 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.

2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.



Jueves	Fresas con yogurt griego y almendras		
Desayuno			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar	1 1 taza de Fresa picada	1 8 piezas de Almendras
 imglogo	1 50 gramos de Queso cottage		
	Procedimiento		
	1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.		

Jueves	Yogurt con granola y almendras		
Snack 1			
			
	Ingredientes		
	1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	1 5 piezas de Almendras	1 50 gramos de Yogurt griego
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		



Jueves	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada 10 piezas de almendras Procedimiento 1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. 2. Agregar almendras picadas o enteras.

 imglogo

Jueves	Yogurt con frutos rojos
Cena	
	
	Ingredientes 1 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.) 10 piezas Almendras 50 gramos de Queso cottage light 75 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage. 2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla. 3. Usar de topping las almendras picadas.

Viernes	Enfrijoladas
Desayuno	
	
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) 60 gramos de Queso panela rallado Procedimiento 1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillasBañar los taquitos con la salsa de frijoles. 2. Acompañar con aguacate.



Viernes	Brochetas de frutas con queso
Snack 1	
	
 imglogo	Ingredientes 1 8 piezas de Fresa mediana 1 9 piezas de uva 1 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.

Viernes	Chop suey
Comida	
	Ingredientes 1 salsa de soya al gusto 1 diente de ajo picado al gusto 1 1/3 de taza de germen de soya 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 1 taza de garbanzo cocido 1 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva Procedimiento 1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo. 2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes. 3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Viernes	Verduras con cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes 1 Limón al gusto 1 1/2 taza de Jícama 1 1/2 taza de Zanahoria 1 1 taza de Pepino 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.



Viernes	Yogurt con fresa, plátano y nuez
Cena	
	
	Ingredientes 1 1/4 pieza de Plátano 1 1/4 de taza de Fresa 1 taza de Yogurt light 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento - Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.
 imglogo	

Sábado	Quesadilla flor de calabaza
Desayuno	
	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Flor de calabaza 1 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Aceite 4 piezas de Tortilla delgaditas 45 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores. - Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza. - Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Sábado	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 1	
	
	Ingredientes 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa 1 pieza de Pan Tostado Integral 1 pieza de Jamón de pavo 2 rebanada de Tomate Procedimiento - Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.



Sábado	Enchiladas suizas		
Comida			
imglogo			
Ingredientes			
1 salsa verde casera al gusto		1 1/3 de pieza de aguacate	1 2 cucharada sopera de crema light
1 4 piezas de tortilla de maíz		1 30 gramos de queso oaxaca light	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
Procedimiento			
1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.			
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).			
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.			

Sábado	Helado de fruta natural	
Snack 2		
		
</		

Sábado	Fajitas de pollo con verduras		
Cena			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 3 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 3/4 de pieza de Papa picada	1 1/3 de taza de Fruta picada
	Procedimiento		
	1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.		
	2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.		
	Postre: fruta picada.		



Domingo	Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana	
Desayuno		
	Ingredientes 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto 1 1/2 pieza de Manzana verde golden 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete Procedimiento 1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana. 2. Agregar cacao en polvo al gusto.	

Domingo	Gotas de yogurt y fresa	
Snack 1		
	Ingredientes 1 1 taza de yogurt griego 1 5 piezas de Fresas medianas 1 6 piezas de Almendras Procedimiento 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.	

Domingo	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico	
Comida		
	Ingredientes 1 60 gramos de Quinoa 1 1/2 de pieza de Limón 1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 1 pieza de Ajo 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 1 taza de Lechuga 1 4 piezas de Jitomate cereza 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 1 20 gramos de Queso fresco 1 1/2 de taza de Uva Procedimiento 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. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanese de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanese de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.	

